الفصل الأول

قواعد عامة

فى تربيـــة الطفل الرضيع

١ — يجب أن لا تنزعج الأم لتأخر سقوط الحبل السرِّى ما دامت حالة الطفل العامة حسنة ولا توجد علامات التهاب أو احمرار حول السرة . والحبل السرّى يسقط عادة بين اليوم الثالث والخامس ولكن قد يتأخر سقوطه فى الأطفال الضعفاء إلى اليوم العاشر أو الخامس عشر .

٢ — يجب أن يستحم الطفل عقب الولادة إلا إذا كان ضعيفاً ناقص الوزن أو مولوداً قبل الأوان ، وفى هذه الحالة لا مانع من تأجيل الحمام الأول بضعة أيام أو أسابيع حسب شدة الضعف : ويكتفى بتدليك الجسم بزيت الزيتون الدافىء ، ثم تبديره بمسحوق الطالق .

ولا يأخذ الطفل حمامه الثانى إلا بعد سقوط الحبل السرى .

٣ — يجب أن يستحم الطفل يومياً ؛ ويحسن أن يكون ذلك قبل رضعة الساعة التاسعة صباحا بقليل ؛ أما إذا كان الطفل عصبياً حاد المزاج فانه يأخذ حمامه قبل الرضعة الأخيرة فى المساء ، فان ذلك يهدىء من أعصابه فينام نوماً عميقاً هادئاً .

٤ — يجب أن لاتزيد مدة الحمام عن خمس دقائق ، وتكون درجة حرارة الماء بين ٣٦° و ٣٧°

٥ — يجب غسل الرأس يومياً بالماء والصابون أثناء الحمام .

٦ — يجب أن لاتكون الملابس ضيقة أو ضاغطة حتى لاتعوق حركة الطفل وتنفسه . وكذا يجب تجنب (القماط) فهو مضر جداً بسبب ضغطه على الصدر .

٧ — يجب أن تتجنب الأم استعمال اللباس الكاوتشوك فانه يحول دون معرفتها فى الحال ما إذا كان الطفل قد تبول أو تبرز وبذلك تترك الافرازات

مدة طويلة ، وقد يؤدى ذلك إلى تهيج شديد فى الجلد .

٨ — يجب أن لاتلبس البنات خواتم فى أصابعهن لأن الأصابع تنمو وقد يحز الخاتم فيها ؛ وأن لا تخرق آذانهن لتعليق الحلق (القرط) لأن ذلك قد يؤدى إلى التهاب فى الأذن ، وقد تحاول الطفلة نزعها فتقطع أذنها كذلك يجب أن لا يعلق العقد فى رقبتهن لأنه قد يهيج جلد الرقبة . ولا يسمح بلبس هذه الأشياء قبل سن الخامسة عشر .

٩ — يجب أن ينام الطفل منفرداً فى سريره من يوم ولادته . لأنه يحدث أحياناً أن تنقلب الأم على طفلها أو تضع ذراعها أو رجلها على فمه فيموت اختناقاً .

١٠ — يجب تجنب الأسرّة التى يمكن هزها . لأن الطفل الذى يتعود على النوم بعد هز السرير قد يتعذر عليه النوم بدونه . وقد تكون الاهتزازات الكثيرة سبباً للقىء .

١١ — يجب نشر فراش الطفل من مراتب

وأغطية وتعريضها للشمس والهواء كل يوم .

١٢ — يجب أن يترك الطفل فى سريره ولا ينقل منه إلاوقت الرضاعة أو لتغيير ملابسه إذا تبول أوتبرز

١٣ — يجب أن تكون رأس الطفل أعلى من بقية جسمه بوضع وسادة (مخدة) صغيرة تحت رأسه لأن ذلك يمنع رجوع اللبن والقىء .

١٤ — يسمح للطفل بالخروج للنزهة بعد ولادته بأسبوعين فى فصل الصيف ، وبعـــد شهر أو شهر ونصف فى فصـــل الشتاء . أما إذا كان ضعيفاً ناقص الوزن فلامانع من بقائه بالمنزل بضعة أسابيع حتى يسترد قواه . ويكون الخروج فى الشتاء وسط النهار بين الساعة العاشرة صباحاً والثالثة أو الرابعـة بعد الظهر . أما فى الصيف فيكون خروجه فى الصباح والعصر ، ويؤجل الخروج إذا كان الجو بارداً أو ممطراً أو شديد الحرارة .

١٥ — يجب شراء عربة للطفل من يوم ولادته .

١٦ — يجب أن تشدد الأم على المربية إذا ماذهبت

إلى حديقة الأطفال أن تنتحى بالطفل جانباً ؛ ولاتسمح لأىّ كان أن يداعبه أو يُقَبِّله .

١٧ — يجب أن يرضع الطفل من البداية كل ٣ ساعات ابتداء من الساعة السادسة صباحا إلى الساعة التاسعة مساء . ولا يرضع أثناء الليل إلا إذا كان ضعيفاً ناقص الوزن . أما إذا كان صحيحا فانه يمكن إسكاته إذا بكى ، باعطائه قليلا من مغلى الينسون أو الكراوية ؛ ويستحسن أن تكون هذه جاهزة فى زمزمية (ترموس) كما يجب على الأم إذا بكى طفلها أثناء الليل أن تبحث عن سبب آخر غير الجوع مثل البرد أو الحر أو لدغ البعوض والبراغيث : أو ضغط الملابس أو التبول أو التبرز .

١٨ — يجب إيقاظ الطفل أثناء النهار إذا حان وقت الرضاعة وكان نائماً . وبذلك يعتاد الاستيقاظ من تلقاء نفسه فى ميعاد الرضاعة .

١٩ — يجب أن تحمل الأمُ الطفلَ على كتفها

أو تجلسه على ركبتيها بعد الرضاعة وتربت (تطبطب) على ظهره بلطف حتى يتكرع .

٢٠ — يمكن للأم الحامل أن ترضع طفلها متى كانت قوية وكان وزن طفلها فى ازدياد . وقد تستمر فى إرضاعه حتى الشهر السادس أو السابع من الحمل بدون أن يكون لذلك تأثير على صحتها أو على صحة طفلها .

٢١ — يجب أن لا يكون الفطام مبكراً ، أى قبل تمام السنة الأولى من العمر ، وأن لا يكون متأخراً عن سن السنة والنصف . كما يجب أن يكون تدريجيا حتى لو كان سن الطفل كبيراً عند بدء الفطام .

٢٢ — يجب أن تعرض الأم طفلها على الطبيب إذا تأخر ظهور الأسنان إلى ما بعد السنة الأولى من العمر

٢٣ — يجب أن لا تهمل الأم علاج طفلها اعتماداً على أن ما به ناتج عن التسنين . فان ظهور الأسنان لا يسبب أى مرض خطير فى الطفل السليم . وقد يذهب الطفل ضحية هذا الاهمال .

٢٤ — يجب العناية بالأسنان اللبنية المؤقتة ؛ وأن يعرض الطفل على طبيب الأسنان كل ستة أشهر متى بلغ عمره السنتين ؛ وبذلك يُتدارك أي مرض فى أسنانه قبل استفحاله .

٢٥ — يجب أن يعتاد الطفل استعمال فرشاة الأسنان فى سن مبكر حتى إذا ما بلغ السادسة من عمره كان في إمكانه أن يستعملها بسهولة في الصباح والظهر والمساء عقب الأكل .

٢٦ — يجب أن يكون فى كل بيت : ميزان حرارة مياه الحمام . ميزان حرارة الجسم . كيس للماء الساخن . حقنة شرجية . ميزان للطفل . كيس للثلج .

٢٧ — يجب أن لا تقاس الحرارة عن طريق الفم في الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثمانى سنوات .

٢٨ — يجب أن يبقى الترمومتر بالشرج ثلاث دقائق

٢٩ — يجب أن يضغط على الاليتين مدة بضع

دقائق بعد انتهاء الحقنة الشرجية وذلك منعا لارتداد السائل .

٣٠ — يجب عند إعطاء الدواء للطفل أن تقترب الأم منه وعلى وجهها ابتسامة عذبة مشجعة . أما إذا ظهرت على وجهها علامات الاشمئزاز من رائحة الدواء أو التصميم ونفاد الصبر فان مقاومة الطفل تزيد عند أخذ الدواء .

الفصل الثانى

بعض مشاكل الطفل الصغير

اللهجة الكلامية — الوشاية — اتلاف وكسر الأدوات المنزلية — تأثير حالة الوالدين العصبية على أخلاق الطفل — الطفل الذى يغيظ والدته — الطفل الذى يكسر لعبته — التوأمان — الخوف والجبن

— متى تبدأ أخلاق الطفل فى التأثر بسلوك الأشخاص الذين يعيشون معه ؟

عند ما يتم الطفل السنة الأولى من عمره تنمو فيه ملكة التقليد النظرى ، فهو مرآة تعكس ما حولها بدون تعقل ولا تصرف . وما الكلمات الأولى التى ينطق بها إلا تقليد لألفاظ يسمعها من والدته أو من مربيته ، فاذا سمع لغة صحيحة مهذبة نشأ مهذب الألفاظ ، وإذا كان من حوله يتكلمون بلهجة عامية أو ريفية أوصعيدية نشأ كذلك ؛ فاللهجة الكلامية إذن لا تولد مع الطفل وإنما هى ترديد منه لما يسمعه من أفراد المنزل الذين يعيش وسطهم .

وغالباً ما تتكلم الأمهات والمربيات مع أطفالهن بلهجة الأمر كأنهن يستكثرن على الطفل الصغير الأسلوب الرقيق ، أو لعلهن يعتقدن أنه لن يطيعهن إلا إذا استعملن هذه اللهجة الشديدة العبارة . وإذا تصادف وذهبنا إلى إحدى حدائق الأطفال حيث تجتمع المربيات من مختلف الطبقات لسمعنا منهن بدون استثناء نفس النغمة فى الحديث . فواحدة تقول تحذيراً « إياك أن تفعل ذلك » وأخرى تقول آمرة « تعالى هنا بسرعة » وثالثة تقول متوعدة « سوف أضربك إذا تركت مقعدك » . . وهكذا من عبارات الأمر والتهديد فينصاع الطفل خوفاً ، حتى إذا ما عاد إلى المنزل ورأى أخته الصغيرة كلمها بنفس اللهجة التى اعتادها من مربيته وإذا شاهد والدته أو جدته جالسة على كرسى أمرها بالقيام ليجلس مكانها ، ولو كان قد خوطب بلهجة أرق وألطف لتولد بينه وبين جميع من يعاشرهم احترام متبادل ، ولنشأ مهذب الحديث رقيق الحاشية .

وكثيراً ما تشكو الأمهات أن أطفالهن يرددون لفظ « إهْ » أو « نعم » كلما خوطبوا وكأنهم لا يسمعون ما يقال لهم ، فتضطر الأم أن تكرر ما تقوله مرة ومرتين حتى يتنازل

الطفل ويجيب على سؤالها ، والواقع أنه يسمع ويفهم ما يقال له من أول وهلة ، ولكنه اعتاد أن يسمع نفس اللفظ من والدته كلما تحدث إليها ، لأن كلامه فى الغالب غير واضح فتطلب منه الأم أن يعيد ما قاله بقولها « إهْ » فيرددها الطفل بدون قصد عند ما تتحدث اليه ، فعلى الأم فى هذه الحالة أن تدرك أنها المخطئة فى ذلك وعليها أن تقلل من ترديد هذه الكلمة قبل أن تطالب أو تنتظر من طفلها ذلك !

• • •

— هل هناك مؤثر خارجى يُولّد فى الطفل الميل إلى الأيقاع بالغير وخصوصاً اخواته ، عند والديه ؟

أكرز هنا أن الطفل مقَلّد ماهر ،وأن لغته ولهجته هما لغة ولهجة الكبار الذين يعيشون معه ، فهو يسمع أمه كل يوم عقب عودته من النزهة ، تسأل المربية كيف كان سلوكه وسلوك إخواته أثناء التنزه ، فتأخذ المربية فى سرد غلطاتهم ، فأحدهم كان سيء السلوك والآخر ضرب أخيه والثالث تبول على نفسه وهكذا إلى آخر القصة المعتادة ، والطفل يسمع كل ذلك فيقلده بسلامة نية وبلا سوء قصد ، ومما يؤسف له

أن الطفل المصرى لا يسمع إلا عبارات التهديد واللوم والعتاب تُوَجّه اليه ممن هيأت لهم الظروف أن يولدوا قبله بسنوات قلائل أو كثيرة .

وقد يؤلمنى أن كثيراً من الآباء يجعلوا من أطفالهم وهم صغار جواسيساً على أهل منزلهم . فالوالد الذى يتغيب معظم النهار عن البيت يختلى عند عودته بابنه الصغير سائلا إياه ماذا فعلت أمه وهل خرجت من المنزل أو استقبلت ضيوفاً أثناء غيابه . وأذكر هنا مثلا حيًّا لوالد مثقف عوّد ابنه على ذلك منذ الصغر ، فاعتقد الولد مع مرور الزمن أن هذا جزء من برنامجه اليومى ، فكلما عاد والده من العمل تسلل بهدوء إلى غرفة والده وأخذ يقص عليه ما فعله أهل المنزل كبيرهم وصغيرهم ، والأم تلحظ ذلك وهى فى أشد حالات الألم النفسيّة ، فهذا والد نصب من طفلها جاسوساً عليها يواليه بأخبارها ، وهى تعلم تمام العلم أن ابنها برىء مما ابتلى به لأنه شبَّ على ما عوّده عليه والده . وبئس ما شب عليه ، وقد جاءت الأم تقص على حالة ابنها متسائلة هل من علاج يوقف هذه العادة السيئة التى تملكت هذا المجرم البرىء ، ولكن هيهات فان العلاج كان ألزم للمجرم الحقيقى ألا وهو الوالد ، وهذه هداية من الله .

فعلى الوالدين أن لا يشجعوا هذه الروح فى أطفالهم ، ولا يسألوا أحدهم عما فعله الآخر ، وعليهم أن يراقبوا ذلك بأنفسهم فيُغنْون أولادهم عن مشقة الاجابة على أسئلة قد تُولد فى نفوسهم مع مرور الزمن شعوراً طاغياً لا يعلم نتيجته إلا الله .

• • •

— كيف يكون تصرّفنا إزاء الطفل عند ما يقوى على المشى بمفرده ويحاول العبث بكل ما تصل إليه يداه من أدوات المنزل ؟

يبدأ الطفل فى المشى فى خلال السنة الثانية ، ومتى رأى نفسه حراً يمكنه الوصول إلى أى ركن من أركان البيت بسهولة لم تتسنى له من قبل ، تتحرك فيه غريزة حب الاستطلاع فيُمْسِك بكل ما تصل اليه يداه ، يعبث به بالتلف والكسر إذا كان قابلا للكسر ، ويجد فى ذلك لذة وسروراً عظيمين ، والأم تتغيّظ وتنفعل وخاصة إذا كان طفلها قد عبث بشىء له قيمته مثل آنية مزخرفة أو كتاب مهم أو مجلة لم تنته بعد

من قراءتها . فتراها قد اندفعت نحو الطفل معنفة زاجرة ، تضربه على يديه فى لطف ، وتختطف الشىء من يده ، وليتها تعلم أن سلوكها هذا يزيد رغبة الطفل فى الوصول إلى غرضه ، وعلاوة على ذلك فانه يولد فى ذهن الطفل اعتقاداً يزيد الأمر خطورة ، ذلك بأن يجعل همّه اختطاف الشىء بسرعة قبل أن تدركه الأم أو المربية فتحرمه منه ، وبذلك تتعرض الأدوات المنزلية لتلف أشد ، وربما نجم عن ذلك ضرر للطفل نفسه .

والطريقة المثلى فى هذه الحالة هى أن نساعد الطفل على الوصول إلى غرضه ونعطيه ما يريد ونتركه يعبث به كيفما شاء تحت حراستنا ، ونعوّده تدريجياً على إرجاع الشىء إلى مكانه بعد أن يلعب به فى هوادة ، وبمرور الوقت يجد الطفل لذة جديدة فى إعادة الشىء إلى مكانه الأول ، ولو تسبب أثناء محاولته الأولى فى كسر أو تلف الشىء فانه سرعان ما يتغلب على ذلك أيضاً ، حتى إذا ما بلغ من العمر عشرين شهراً نجده وقد سار فى هدوء نحو الشىء الذى تراءى له اللعب به ، وبعد أن يُشْبع هويته يعيده إلى مكانه بكل حرص وعناية ، وكأنه يريد أن يثبت لمن حوله أنه أفطن وأمهر مما كانوا يظنون .

وقد تجر هذه السياسة القويمة فى ذيلها بعض التضحية فى

بادىء الأمر من كسر وإتلاف ، ولكن لا بد دون الشَهْد من أبر النحل !

. . .

— ما تأثير حالة الوالدين العصبية فى تطور أخلاق الطفل ؟

قد يولد الطفل عصبياً سريع التأثر أو قد يكون والداه عصبيين فينشأ فى جو مُشَبَّع بالشك والقلق الدائمين ، وما أسعد الطفل الذى يكون والداه هادئين يأخذان الحياة كما هى فى سهولة وبساطة ، لا يركزان اهتمامهما فى طفلهما من حيث المأكل والمشرب واللعب والتبول والتبرز ، بل يتركانه على سجيته وطبيعته ، موجهينه التوجيه الصحيح بحيث يزجرانه بلطف إذا أخطأ ، ويعفوان عنه إذا اعتذر واعترف بخطئه ، ويشجعانه حيث يستحق التشجيع ، ولا يُلقيان على مسمع منه عبارات القلق والعطف الزائدين على دقائق أحواله اليومية .

وبعكس ذلك نجد الوالدين العصبيين يوجهان كل عنايتهما واهتمامهما نحو طفلهما ، فهما لا ينقطعان عن التحدث فى حضور الطفل عن شهيته ونومه وتبرزه خصوصاً إذا كان

مصاباً بالامساك . والطفل أثناء ذلك يداخله الزهو والاعتداد بالنفس فيصمم بينه وبين نفسه أن يحتفظ بمكانته كمركز اهتمام العائلة وأقاربها ومعارفها . . فيتمادى فى طغيانه ويتجبر . ولم لا وهو يسمع بأذنيه البُشْرى تزف إلى من فى المنزل وخارج المنزل ، مثلا كلما أكل طعامه أو نام أو تبرز . أى نفس بشرية لا تتأثر بهذه المظاهر . وأى طفل لا يجعل من نفسه حاكما مطلقاً فى بيت تشبع جوه بالقلق والجزع عليه يبدوان بمناسبة وبغير مناسبة ؟

ولنضرب لذلك مثلا : فقد تأتى الأم إلى الطبيب شاكية أن ابنها لا يأكل إلا بصعوبة . أو أنه يفضل بعض أنواع الطعام ويرفض البعض الآخر . ثم تقول فى بساطة أنها حاولت بكل الوسائل أن تصلح من عاداته السيئة ففشلت . فاذا سألتها عن الوسائل التى لجأت اليها أجابت فى يأس :

الضرب — التقريع والتأنيب — التوسل والتضرع .

فكأنها ضربت على جميع الأوتار فلم تفلح . وسبب ذلك أنها لم تتبع السياسة الرشيدة . لأن الطفل كلما آنس فى والدته ضعفاً وكلما شاهدها حائرة قلقة عليه تنتقل به من طبيب إلى طبيب ، وتقص أنباءه على كل صديقاتها وأقاربها ،

تأصلت فى نفسه غريزة العناد وصمم أن يتلاعب بعواطف هذه المخلوقات البشرية التى تفوقه سناً وإدراكا والتى كثيراً ما لحقه منها بعض الظلم فى ظروف كثيرة سابقة .

والطريقة الوحيدة لعلاج هذه الحالة هى الاهمال التام بأحواله وعدم ذكر شىء عن المرض فى حضوره .

وكثيراً ما نسمع آباء يتحدثون قائلين أن أحد أولادهم لم يتذوق الموز مثلا طول حياته ، فترسخ هذه الفكرة فى ذهنه ولا يتخلى عنها حتى الممات . . والواقع أن ذكر مثل هذه الأشياء التى تبدو بسيطة إذا نظر اليها سَطْحياً ، له تأثير سىء على عادات الطفل فى حاضره ومستقبله .

من ذلك نرى أن الاهتمام بالطفل والقلق والشغف والعطف عليه تنقلب إلى الضد إذا زادت عن حدودها ، فعلينا أن نتخذ مركزاً وسطاً ، وخير الأمور أوسطها .

. . .

— يلاحظ فى كثير من الأحوال أن الطفل لا يرتدع عن ارتكاب زلة يعرف بفطرته أنها تسبب غيظاً لوالدته أو مربيته مهما ناله فى سبيل ذلك من تقريع أو لوم أو أذى ، فما سر هذا الاصرار ؟

هناك اعتقاد خاطىء سائد ، وهو أن الطفل العنيد له إرادة قوية صلبة يجب التغلب عليها وكسر شوكتها . والواقع أن الطفل يولد بغير إرادة ، ونحن بغلطاتنا المتوالية فى تربيته نولّد فيه روحاً عكسية . فهو قد اعتاد سماع كلمات العتاب والزجر ممن حوله ، وبالتدريج يصبح وقعها على أذنيه لذيذاً فيتعمد تكرار العمل الذى يعرف أن فيه إغاظة لوالدته ، وأنه الابرة توضع على الاسطوانة لتبدأ الأغنية التى يتلذذ لسماعها والتى متى بدأت داخله زهو وكبرياء . . فها هو يصبح فى غمضة عين محط أنظار جميع من بالمنزل ، تنعكس عليه أنوار المسرح فتجعل منه بطلا لرواية كوميدية يضحك لها فى نفسه برغم ما يناله بسببها من إهانة وتعنيف قد يصل إلى الضرب ، فما قيمة كلمة جارحة أو أذى جسمانى يلحقه فى سبيل هذه اللذة التى يطرب لهـــا ! وللتغلب على مثل هذا الشذوذ يجب على الأم أن تتجاهل طفلها إذا بدأ فى معاكستها ، ولا تظهر له أنها متأثرة بما يفعل فيداخله العجب مما يرى ويقبل عليها متسائلا فى دهشة « ألستِ غاضبة يا ماما » إذا كان يقدر على الكلام ، وبتكرار التغاضى والفتور من ناحية

الأم يراجع الطفل نفسه ولا يعود إلى فعلته مرة ثانية لشعوره بتفاهتها .

• • •

— هل نأخذ الطفل بالحسنى أم نعاقبه ونعنّفه كلما أخطأ أو هفا ؟

إن تكرار عقاب الطفل كلما ارتكب خطأ يُفْقِد العقاب نتيجته الأدبية والمادية . فكما يعتاد الطفل كلمات العتاب ، يعتاد أيضاً التأديب الجسمانى كالضرب على اليدين أو صفع الخدين بلطف كما تفعل معظم الأمهات . ففى كثير من الأحوال لا يسمع الطفل من والدته أو مربيته إلا أنه (شقى) أو (عفريت) فيرسخ فى ذهنه أنه شقى وينظر إلى جميع من فى المنزل كأنهم (أشقياء) حتى قطته أو كلبه أو دميته (عروسته) فتفقد الكلمة تأثيرها فى نفسه ولا يبالى بها ، وكذلك كثيراً ما نسمع الأم تهدد طفلها بقولها «إذا فعلت هذا سأعاقبك» ثم لا تنفذ وعيدها فيفقد الطفل ثقته فى تهديداتها المتكررة ولا يكون لكلامها قيمة عنده .

وهناك أطفال شديدو الحساسية تكفيهم إشارة أو تلميح

بسيط ليتبيّنوا خطأهم ، وعلى كل حال يجب أن لا نكون أسخياء فى عبارات التهديد نوجهها لأطفالنا بل نقصرها على الضرورة القصوى ، ونبذل جهدنا فى معاملة الطفل كإنسان بشرى له نفس الحس والشعور والعواطف التى يتمتع بها الشخص الكبير . فتحسن تربيته .

• • •

— إذا كسر الطفل لعبته أو دميته (عروسته) أو رماها إلى الأرض فما الواجب على الأم أو المربية عمله ؟

كثيراً ما نلاحظ أن الأم فى مثل هذه الحالة تسرع باصلاح اللُّعبة أو إبدالها بغيرها أو التقاط الدمية من الأرض وإعطائها للطفل . وهذا خطأ إلى حدّ ما ، فالطفل يجب أن يُفهم أن إتلاف اللعبة أو رميها إلى الأرض له نتيجة لا تتفق مع أهوائه ، وهى أنها قد لا ترجع اليه ثانية أو أنها ذهبت إلى غير عودة ، فيحسُن أن نتراخى قليلا فى إرجاعها اليه . وبذلك يصير أكثر حرصاً عليها وإعزازاً لها لا يسرف فى إتلافها أو رميها على الأرض .

• • •

— هل حقيق أن التوأمين يتشـــابهان عادة فى الأخلاق والعادات والطباع ؟

يتوقف هذا على سلوك الوالدين وحديثهما فى حضور التوأمين . فقد يحاولان إفهامهما أن الله قد خلقهما من نُطْفَة واحدة وأنهما تربيا سوياً وسينموان ويكبران سوياً ، يأكلان على مائدة واحدة ، ويذهبان معاً إلى المدرسة ، وسيشبّان على خُلُقٍ واحد . وهناك احتمالان نتيجة ذلك : إما أن يحققا أمل والديهما فيشبان على هداية ورشد ، وإما أن يتولد فى أحدهما شعور يجعله يندفع فى تيار مخالف بالمرة للذى يسير فيه أخيه ، فبينما أحدهما هادىء سهل القياد يأكل بشهية وينام جيداً ويقبل على دروسه ، إذا بالآخر بعكسه على طول الخط ، وقد يكون علة ذلك وجود فارق ولو بسيط فى المعاملة .

. . .

— كيف يتولد شعور الخوف والجبن فى الطفل منذ الصغر ؟

إن روح الشجاعة والاقدام لا زالت تنقص أطفال

الجيل الحاضر ، فهم يخافون من الظلام ومن الشخص الغريب ومن الحيوانات وغيرها . مَن المسئول إذن عن هذا ؟ لعلنا نتهم الوالدين مرة أخرى ! لنسرد الأدلة والبراهين أولا قبل أن نلقى التبعة على كتفهما . فالمعلوم أننا إذا اقتربنا من عش الطير والأم غائبة عنه قابلتنا صغار الطير بدون خوف أو جزع ، ونظرت الينا نظرة عادية لاتنم عن عداء أو ضغينة ، فاذا ما عادت الأم من جولتها وبدأت فى الصياح والدفاع عن صغارها انعكس خوفها على الصغار فلا تلبث أن تجزع وتضطرب مثلها بعد أن كانت هادئة مطمئنة . كذلك الحال أثناء الغارة الجوية مثلا ، فالأم تجمع صغارها حولها وكلما رأوْا على وجهها أمارات الجزع لصوت أزيز الطائرات وطلقات المدافع التصقوا بها وصرخوا وأعولوا ، أما إذا تظاهرت بالشجاعة ولم يبد عليهـــا أى خوف اطمأنوا هم الآخرين ونظروا إلى الطائرات كأنها من لُعَب الأطفال ، وكذلك الحال إذا اعتادت الأمهات كلما اقترب حيوان كبير كالكلب مثلا من أطفالهن أن يَفْـزَعْن صارخات فى وجه الحيوان ملوِّحات بأيديهن لابعاد مصدر الخطر فينشأ الطفل وهو يخاف من رؤية الكلب أو ذكر اسمه .

والجبن والخوف أكثر ما يتولدان فى الطفل المحاط بالكثير من الرعاية والعناية وخاصة إذا كان وحيد والديه ، فحيثما يذهب تحرسه أيدى والدته أو مربيته مخافة أن تلحقه أضرار يتصورونها فى كل خطوة يخطوها ، فيظن الطفل أن هذه الدنيا لا أمان فيها وأن الأرواح فيها رخيصة وينشأ جباناً خائر العزيمة ، إذا قارناه بطفل آخر تعود الاعتماد على نفسه منذ الصغر ، يروح ويغدو حيث شاء تحرسه العناية الالهية وتلحظه أعين والديه .

وأرشد سياسة هى أن يعتاد الطفل على حب الاستقلال والاعتماد على النفس ، لأن العناية والحيطة الزائدتين عن الحد تجعلانه يشعر أنه مقيد بأغلال تضغط على ذهنه وحرية تفكيره وتصرفاته فينشأ أشبه بحيوان فى قفص لا يمكنه الدفاع عن نفسه ولا أن يتصرف بحكمة عند حلول الخطر . ومثل هذا الطفل يكون عادة معرضاً لضعف الأعصاب والعضلات فى شبابه فينشأ مقوس الظهر لا يغرى مظهره بالفتوة والصبا ، عرضة للاضطرابات الهضمية والامساك والنزلات الشعبية وضعف القلب والمناعة ضد مختلف الأمراض ، وهى أشياء كثيراً مانلاحظها فى الأطفال المدللين المحاطين بكل أنواع الرعاية والعناية فى طفولتهم .

الفصل الثالث

بعض العادات السيئة

شذوذ الشهية — تقلصات الوجه — مص الأصابع — قرض الأظافر — هز الراس وخبطها فى الوسادة — العادة السرية

قد تحدث هذه العادات السيئة فى الطفل السليم ، ولكن مما لا شك فيه أنها تزيد ويبالغ الطفل فيها كلما انتابه مرض ينهك قواه الجسمانية والعقلية . ومن المعلوم أن علاجها صعب جداً فى الطفل الأعمى أو الأبله . أما فى الأطفال الأصحاء فان علاجها فى متناول وسائل الطب . وسنتحدث عن كلٍّ منها على حدة .

شذوذ الشهية

فى هذه الحالة يميل الطفل إلى التهام الطين أو التراب أو الطباشير أو الصابون أو الحبر ، وأحيانا الشَّعْر، وفى حالات نادرة برازه . وقد اسهبنا فى أعراض وعلاج هذه العادة فى باب شهية الطفل

تقلصات الوجه

كثيراً ما تنتاب الطفل العصبي تقلصات فى عضلات وجهه ، كأنْ يغمز بعينه ، أو يمط شفته العليا إلى الأمام ، أو يَعُضّ شفتيه ، أو يرفع حاجبيه إلى أعلى ، أو يبلع ريقه وغير ذلك من العوارض التى نشاهدها كثيراً فى الأطفال ذوى المزاج العصبي . وهى تدل على أن أعصاب الطفل قلقة غير مستقرة . وعلى ذلك يجب أن لانتجاهلها على أمل أن الزمن كفيل بشفائها .

وأكثر ما تحدث هذه التقلصات بعد سن الخمس سنوات ، وقد تبدأ فى السنة الثالثة ، ولكنها نادرة الحصول فى السنتين الأوليين من العمر .

وتبدأ هذه التقلصات بأن يقلدها الطفل بعد أن يرى شخصاً أكبر منه سواء فى البيت أو المدرسة ، أو طفلا فى سنّه يتلاعب بعضلات وجهه ، فتعجبه الحركة ، فتنطبع فى ذهنه ويأخذ فى إخراجها . ثم يصبح التقليد عادة متأصلة . ومما يزيدها تأصلاً فى نفسه ما يتعرضُ له من تشديد والديه عليه أن يبطلها . فهما يلحان عليه كلما شاهداهُ يحرّك أجزاء

وجهه ، بأن يوقف هذه العادة السيئة . ويشاهد بعينيه أمارات الحزن البادية على وجههما ، فيزداد قلقة على نفسه وتتفاقم حالته ، وبالرغم من أنه يحاول طول الوقت أن يوقف هذه العادة ، فان هذا ليس فى مقدوره بتاتا ، لأن هذه التقلصات تحدث بدون إرادته ، وكلما لفتنا نظره اليها سواء بالنصح أو العتاب أو الزجر ، ازدادت حالته سوءا . فواجب على الوالدين أن يُظْهِرا لطفلهما أن مابه لا أهمية له مطلقاً ، وأنه عارض بسيط لا يلبث أن يزول ، وأنه غير مُلفت لاهتمام الغير ، وبهذه الطريقة يسترد ثقته بنفسه ، ويسير نحو الشفاء بخُطًى واسعة .

ويمكن إعطاء الطفل مقوٍّ إذا كان ضعيف البنية ، وشغل فكره بنوع من الرياضة أو اللعب ينسيه عادته السيئة .

قرض الأظافر

كثيراً ما يولع الأطفال ، وخاصة العصبيين منهم ، بقرض أظافرهم وجلد أصابعهم (شكل ١) وعلاج هذه الحالة يتلخص فى قصّ الأظافر جيداً بدرجة لا تترك للطفل فرصة لقرضها ، وفى الأطفال الصغار يمكن دهن الأصابع

بمادة مرة مثل محلول الكينا أو الصبر أو المر .



(شكل ١) تشوه أظافر اليدين نتيجة قرضها بالأسنان

مص الأصابع وأشياء أخرى

أكثر ما يميل الطفل إلى مص الأصبع الابهام (شكل٢) وبقية الأصابع الأربعة . ولكنه قد يمص أيضاً ظهر يده أو ساعده ، أو الأصبع الكبير للقدم . وتبدأ العادة عادة فى سن الطفولة ، وقد تلازم الطفل حتى يكبر ويذهب إلى المدرسة ، ويتوقف ذلك على مجهود الوالدين فى إيقاف العادة ، ويلجأ الطفل إلى مص أصبعه كلما داعب النعاس جفونه ، وعند ما يستيقظ من نومه ، وبعد الاستحمام ، وكلما جاع أو عطش

أو توعك مزاجه ، فانه يجد فيها تسلية كبيرة ينسى بها مايشعر به من ضيق أو كرب .



(شكل ٢) ها انذا أمص إصبعى رغم انفك يا اماه

وسأسرد فيما يلى أهم النقط فى علاج هذه الحالة :

(أولا) يجب أن لا نظهر للطفل أى اهتمام أو قلق على العادة التى تملكت منه . فلا نزجره أو نعنفه أو نشد إصبعه بغلاظة وقسوة كلما وضعه فى فمه . فان هذه التصرفات من جهتنا تساعد العادة على التأصل فيه زيادة وزيادة ، وكلما تجاهلناها بدأ الطفل ينساها تدريجياً ، وإذا استمرت إلى سن المدرسة ، فان مجرد وجوده بين إخوانه ، ومعايرتهم إياه بهـا يُجْبِره على إبطالها .

(ثانياً) إذا كان الطفل صغيراً ، أى فى سن الرضاعة فيمكن التحايل عليه بدهن أصبعه بمادة مُرّة كالمر والصبر والكينا ، فاذا لم تفلح هذه توضع جبيرة مصنوعة من الخشب أو الورق المقوى عند الذراع بحيث تمنعه من وضع أصبعه فى فمه ، ومتى أدرك الطفل استحالة القيام بهذه العملية نسيها تدريجياً .

(ثالثاً) كثيراً ما ألاحظ فى الأطفال الذين يترددون على عيادتى الخاصة ، أنه يوجد بينهم من هم فى الخامسة أو السادسة من عمرهم ولا يزالوا يتسلون بمص أصابعهم . فاذا سألت الأم عن سر ذلك أجابت أمام الطفل فى يأس ظاهر . انها حاولت إيقاف هذه العادة بكل وسيلة ولم تفلح ، وانها زجرته وضربته وعاقبته بشتى أنواع العقاب فلما فشلت تركته يفعل ما يريد ، وكان يجب عليها أولا أن تأخذه بالحسنى ، ولا تجعله يعتقد أن فِعلته جريمة كبرى لا تغتفر ، وكلما لاحظت أنه على وشك أن يضع أصبعه فى فمه طلبت منه أن يحضر لها شيئاً من غرفة مجاورة ، أو لفتت نظره إلى صورة على الحائط أو جريدة بيدها ، وتحاول أن تقنعه بكل لطف أن هذه العادة سوف يبطلها من نفسه ، وأن الأوان قد آن لذلك بالنسبة لكبر سنّه .

العادة السرية

قد يتنبّه الطفل إلى أعضائه التناسلية ويتسلى ويتلذذ بامساكها بأصابعه أو حكها فى جسم صلب مثل الكرسى أو الترابيزة ، فى سن مبكر ، وتبدأ العادة عادة فى السنة الثانية من العمر ، وأحيانا يمارسها الطفل فى الشهر السادس من عمره . ويتضايق كثيراً إذا قطعنا عليه تيار لذته ، ويعاود الكرّة إذا أبعدنا يده عن أعضائه التناسلية ، فلا يتركها إلا إذا أرضى شهوته ، فيتغير حاله من نشوة وحمرة فى الوجه وبريق فى العينين ، إلى تراخ وخمول واصفرار . وقد يعاود الكرّة بضع مرات فى اليوم ، وفى هذه الحالة تنتهك قواه ويبدو على وجهه الذبول ، أما الاقلال منها فلا ضرر منه على الطفل ، ولذلك يجب على الأم أن لا تنزعج ، ولا تعتقد أن طفلها يرتكب جرماً خطيراً بممارسة هذه العادة . وتأتى الأم فى هذه الحالات إلى الطبيب وتقص عليه قصة طفلها وتتحدث عن شناعة الجرم الذى يرتكبه أمام عينيها بدون أن يدرك أنه بذلك يسبب لها عذابا نفسانياً ، والواقع أن الطفل فى سنواته الأولى لا يدرك معنى اللذة الجنسية كما تدركها الأم ، وإذا

كان فى سن يمكن فيه التعبير عما يخالجه من الشعور، فانه يقول ان هذه العادة تريح أعصابه عند ما يمارسها .

وتبدأ العادة كمحاولة من جانب الطفل لشغل أوقات فراغه ، فالطفل بين الرضعات وفترات اللعب لا يجد ما يفكر فيه ، فيحاول قتل وقته بطريقة من الطرق ، فهناك طفل يمص أصبعه ، وآخر يقرض أظافره ، وثالث يخبط رأسه فى الوسادة وهو نائم على ظهره ، ورابع يتسلى بمداعبة أعضائه التناسلية ، فترى من هذا أن كل هذه الظواهر متشابهة ، والغرض منها واحد ، أى تسلية الوقت الذى لا يكون الطفل مشغولا فيه بالأكل أو النوم أو اللعب ، والطفل يجهل تماماً ما هى اللذة الجنسية ، وما وظيفة أعضائه التناسلية ، فيجب أن نفسر ذلك تماما للأم حتى يخفف من جزعها على صحة طفلها وأخلاقه فى المستقبل ، فالعادة السرية لا تدل على شىء عن أخلاق الطفل وميوله الجنسية حاضراً أو مستقبلا .

فمتى اقتنعت الأم بذلك سَهُلت مهمتها ومهمة الطبيب فى مساعدة الطفل على إبطال هذه العادة . فعليها أولا أن لا تعنفه أو توبخه على فعلته ، وأن لا تظهر له قلقها على حالته ولا تلقى عليه كل يوم محاضرة عن سوء عاقبة هذه العادة ،

فان كل هذا لا يجدى ، وواجب عليها أن تشغل فكره بأشياء أخرى كتغيير المناظر والهواء والألعاب الرياضية وحمامات البحر ، وجمع الكتب المصورة وزهور الحديقة وغير ذلك مما يحول اهتمامه عن أعضائه التناسلية . أما الالحاح والتوبيخ والعقاب فتزيد الحالة سوءاً ، ولا مانع من مراقبة الطفل بدون أن يلحظ ذلك ، فاذا رأته يحاول لمس أعضائه التناسلية طلبت منه تأدية أى عمل فى المنزل يشغله وينسيه ما كان على وشك بدئه . وإذا كان الطفل صغيراً لا يزال فى المهد فما عليها إلا أن تمسك بيده وتبعدها عن أعضائه وتأخذ فى مداعبته وملاعبته فيجد فى هذا خير عوض عن أى شىء آخر .

وإذا كان هناك علاجاً موضعياً كالختان (الطهارة) فى حالات ضيق مجرى البول ، أو المسّ فى حالات التهاب الأعضاء التناسلية فيجب أن لا نُفهِمَ الطفل أن الغرض من هذا العلاج هو إبطال العادة السرية ، وإلا لفتنا نظره إلى نقطة الضعف فى جسمه فيتمادى زيادة فى عادته القبيحة . فاذا استعملنا مثلا مساً خاصّاً للعضو التناسلى سواء للذكر أو الأنثى ، يمُس الفم أو الشفتان فى الوقت نفسه بالماء العادى حتى لا يعتقد الطفل أن الغرض من العلاج هو شفاؤه من

العادة السرية . وقد يلجأ الطبيب إلى وضع جبائر خشبية أو معدنية عند الفخذين أو الذراعين تمنع الطفل من لمس أعضائه التناسلية أو حك الفخذين ببعضهما بُغْيَة اللذة ، وهنا أيضاً يجب إقناع الطفل أن الغرض من هذه الجبائر هو معالجة تشوه أو مرض بسيط فى ذراعه أو فخذه ، لأنه إذا علم أن الغرض منها الحيلولة دون لذته ، تمادى فى عادته القبيحة عند إزالة الجبائر ، مثله فى ذلك كسجين يستنشق نسيم الحرية بعد سجن طويل .

حالة هز الرأس وخبطها فى الوسادة

تنتاب بعض الأطفال فيما بين الثانية والسادسة من العمر نوبات يَلَـذُّ لهم فيها أن يضربوا برؤوسهم فى الوسادة . وقد يستمر ذلك ثوان أو دقائق أو ساعات . وقد يحدث ذلك والطفل مستيقظ أو مستغرق فى نومه . ولو أن هذه الظاهرة لا تدل على أى تغير فى حالة الطفل الصحية أو العقلية فى معظم الحالات ، إلا أنها قد تحدث فى الأطفال الضعيفى القوى العقليه أو الهزيلين الضعفاء المصـــابين بفقر الدم أو أحد الأمراض المزمنة المنهكة .

وهناك أطفال يولعون بهز رؤوسهم وحكها بالوسادة وهم نائمون على ظهورهم ، أو يميلون بأجسامهم إلى الأمام ثم إلى الوراء وقد يستمر دقائق أو ساعات . وكما تحدث فى الأطفال السليمين فانها تشابه فى أهميتها المرَضية عادة خبط الرأس فى الوسادة .

الفصل الرابع

تبول الطفل على نفسه

— متى يقلع الطفل عن عادة التبول على نفسه أثناء الليل والنهار ؟

يتوقف ذلك فى الطفل الطبيعى على طريقة تربيته . فهناك أطفال فى سن السنة والنصف يمكنهم التغلب على رغبة التبول طول الليل ، ولكن قد يتأخر ذلك حتى أوائل السنة الثالثة ، فاذا استمر الطفل يتبول على نفسه بعد هذه السن وجب عرضه على الطبيب . والواقع أن الأمر يتوقف على تمرين الطفل منذ الشهور الأولى من عمره على أن يجلس على مبولته (قصريته) فى مواعيد محددة . وبذلك يدرك أن التبول مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجلوس عليها . وأعرف أطفالا تمكنوا من ضبط أنفسهم ، وأبطلوا عادة التبول فى الليل والنهار وعمرهم سنة واحدة .

• • •

— ما هى أسباب تبول الطفل الكبير على نفسه ؟

تنقسم الأسباب إلى مَرَضية ونفسانية :

(أولا) الأسباب المرضية : مثل الضعف العام وفقر الدم ، والديدان المعوية ، وتضخم اللوزتين والزوائد خلف الأنف ، وتسوُّس الاسنان ، والتهابات المثانة والكليتين . وضيق مجرى البول ، وضعف القوى العقلية .

وقلما يجد الطبيب عند فحص الطفل أحد هذه الأمراض لأن الأسباب النفسانية هى الأكثر حدوثاً وهى المسئولة عن معظم الحالات . ولكن هذا لا يمنع من فحص الطفل فحصا دقيقا والعمل على تقويته إذا كان ضعيفا بأزالة أسباب الضعف كتضخم اللوزتين والزوائد خلف الأنف والأسنان المتسوسة . وفحص البول وإجراء عملية الختان فى حالات ضيق مجرى البول ، وعلاج أى التهاب موضعى فى القضيب أو المثانة .

(ثانيا) الأسباب النفسانية : وهى التى تتسبب عنها معظم الحالات وهى ناتجة عن خطأ فى معاملة الطفل أثناء محنته النفسية وهو يرى نفسه وقد بلل فراشه كل ليلة ، ويشاهد

بعينيه نظرات اللوم يلقيها عليه والديه ، ويسمع بأذنيه عبارات اللوم والتعنيف والسخرية ، والمعايرة بأن إخوانه الصغار لا يفعلون فعلته ، والطفل أثناء ذلك يحاول أن يشفى نفسه من هذه العادة فتطغى هذه الفكرة الثابتة على كل مجهود يبذله لينقذ نفسه من هذه الورطة التى عرضته لسخرية الغير وتعنيفهم ، وتزداد حالته سوءا على سوء ، وعلى ذلك فان أول واجب فى علاج هذه الحالات هو الامتناع كلية عن تقريع هؤلاء الأطفال وتأديبهم إذ أن ذلك يثبط عزائمهم ويضعف ثقتهم بأنفسهم .

ويلاحظ أن هذه الحالات تشفى تماماً بمجرد دخول الطفل بالمستشفيات للعلاج ، فان الطفل يدرك أنه قد أحضر للمستشفى ليعالج ، وأنه إذا تبول على نفسه فلن يُعيره أحد لأن كل الموجودين معه من أطباء وممرضات يتوقعون منه أن يبلل فراشه ولن يجدوا فى ذلك أى غرابة أو شذوذ . فيستيقظ من نومه فى الصباح ليجد أنه لم يتبول أثناء نومه للمرة الأولى منذ مدة طويلة . فيسترد ثقته بنفسه وتقف العادة التى طالما ضايقته وضايقت الغير .

ويحدث أن يشفى الطفل حتى إذا ما دخل المدرسة للمرة الأولى وشاهد طفلا آخر يتبول على نفسه وينال نتيجة ذلك

تقريعاً وعقاباً من الناظر أو المدرس ، اضطربت أعصابه وقلت ثقته بنفسه وبدأت هذه العادة تنتابه مرة ثانية . كما يلاحظ رجوع هذه العادة أيضاً إذا قرب الامتحان أو إذا أصاب الطفل مرض ينهك قواه العامة .

وفى الحالات الشديدة يتبول الطفل أثناء النهار والليل ، وقد تمتد العدوى إلى عادة التبرز فيتبرز على نفسه أيضاً .

وأهم عامل فى العلاج هو أن نجعل الطفل يعتقد أن ما يفعله لا يعد جريمة أو غلطة مشينة تستحق العقاب ، بأن لا نذكر أمامه شيئاً عن مرضه . فاذا بلّل ملابسه أو فراشه تظاهرنا بعدم الاكتراث .

ويجب أن لا يسمعنا الطفل ونحن نقص قصته على صديق أو قريب فان ذلك يزيد فى تزعزع ثقته بنفسه . وإذا تحدثنا عن شيء فليكن حديثنا مشجعاً له ، فمثلا إذا مضى ليلة بدون أن يتبول شجعناه وكافأناه . وإذا تبول بعد ذلك تجاهلنا فعلته حتى تسنح لنا فرصة أخرى لاطرائه ومديحه ، وهكذا يستعيد الثقة بنفسه تدريجياً وباسترجاع الثقة يقف المرض تماماً .

فيجب التنبيه على الأم والمربية فى المنزل والمعلم والناظر فى المدرسة أن لا يلجأوا إلى أى عقاب جسمانى أو تقريع

أذى إذا تبول الطفل على نفسه فان ذلك مما يزيد من ضعف نفسيته .

والمشاهد أن معظم هؤلاء الأطفال ضعيفى الصحة فلا مانع من إعطائهم مقو ، وكذلك يستحسن فى بدء العلاج أن لا يتناول الطفل أى سوائل بعد الساعة السادسة مساء ، وأن يوقظ الطفل مرة أو مرتين أثناء الليل ليتبوّل فى مبولته (القصرية) حتى لا تمتلىء مثانته كثيراً أثناء نومه بالبول .

الفصل الخامس

الكلام وعيوبه

السن الذى يبدأ الطفل فيه الكلام — أسباب تأخر الطفل فى الكلام — اسباب التلعثم فى الكلام — تأثير التلعثم على حياة الطفل المدرسية — علاج التلعثم — الثأثأة وعلاجها

— فى أى سن يبدأ الطفل الكلام ؟

ينطق الطفل بضع كلمات فى الشهر الثامن أو التاسع ، مثل بابا ، ماما ، دادا ، وتنطق البنات عادة قبل الذكور . وقد يخترع الطفل ألفاظاً لا معنى لها ، ولكنه يشير بها إلى أشياء خاصة ، وإذا أدركت والدته غرضه منها ، صارت هذه الكلمات واسطة للتفاهم بينها وبين طفلها حتى يتعلم الكلام على وجهه الصحيح .

وفى نهاية السنة الأولى يكون الطفل قد عرف معنى كثير من الكلمات ، ويشير اليها إذا سئل عنها ، وقد ينطق بأسماء بعضها ، ويجيب باشارة على البعض الآخر كأن يلوح بيديه

إذا طلبت منه أمه أن يقول إلى الملتقى (باى باى) لشخص يراد توديعه عند الباب . وفى خلال السنة الثانية تزداد معرفته بالكلمات يوماً عن آخر ، وفى نهايتها يُكوِّن جملا قصيرة من كلمتين أو ثلاثة ويفهم كل ما يقال له . وفى نهاية السنة الثالثة ينطق بجمل مكونة من ٥ كلمات ، ويذكر اسمه واسم أبيه وأمه وفى السنة الرابعة يمكنه أن ينطق بجمل مكوّنة من عشر كلمات تزيد فى السنة الخامسة إلى ١٥ كلمة .

• • •

— ما هى أسباب تأخر الطفل فى الكلام ؟

(أولا) نقص القوى العقلية ، فالطفل البطىء الفهم ، البليد التفكير لا ينطق إلا فى سنٍّ متأخر .

(ثانياً) ضعف حاسة السمع أو الصمم . فالطفل الأصم لا يتكلم لأنه لا يسمع ليقلد ما يسمعه . وقد يكون سمع الطفل ثقيلا (شكل ٣) ، فتزعجه الأصوات الضخمة فقط فيعتقد الوالدان أن حاسة السمع عنده طبيعية . والواقع أن الحساسية الدقيقة التى تتوقف عليها قوة الملاحظة وتقليد الأصوات والكلمات معدومة تماماً .

(ثالثاً) هناك أطفال طبيعيين من حيث القوى العقلية



(شكل ٣)

طفلة ثقيلة السمع ، تأخرت فى الـكلام وفى تقدمها المدرسى وقوة إنتباهها

وحاسة السمع ، ومع ذلك يتأخرون فى الـكلام ، وهؤلاء لا خوف عليهم ، فانهم سوف يتكلمون إن عاجلا أو آجلا

• • •

— ما سبب التلعثم فى الـكلام عند الأطفال ؟

يقصد بالتلعثم عدم قدرة الطفل على التكلم بسهولة . فتراه يتهته ويجد صعوبة فى التعبير عن أغراضه ، فتارة ينتظر لحظة حتى يتغلب على خجلة وعجزه ، وأخرى يعجز تماما عن النطق بما يجول فى خاطره .

وليس التعلثم ناشئاً عن عدم القدرة عن الكلام . فالمتلعثم يتكلم بطلاقة وسهولة فى الظرف المناسب ، أى إذا كان يعرف الشخص الذى يكلمه ، أو إذا كان هذا أصغر منه سناً أومقاماً . فالملاحظ أنّ الطفل المتلعثم إذا سمع من بعيد يتكلم مع أطفال مثله فى الحديقة ، كان كلامه عادياً صحيح المخارج ، فاذا نودى عليه ليُقدّمَ إلى زائر غريب عنه ، أصابه العِىُّ (أى صعوبة الكلام) من جديد ، وعجز عن النطق بكلمة . والواقع أن المتلعثم يستعيد الثقة بنفسه إذا تكلم إلى الذين يصغرونه سناً . ويفقدها إذا واجه من هم أكبر منه سناً أو مركزاً فى الهيئة الاجتماعية . وعلى هذا الفارق فى السن والمركز ، وشعور الثقة بالنفس تتوقف ظاهرة التعلثم .

وأول مايشعر به المتلعثم هو شعور الرهبة أو الخوف أو الخجل ممن يكلمه ، فتسرع نبضات قلبه ، ويجف حلقه ولسانه ، ويحمر وجهه ويتصبب العرق من جبينه . وكل مايتمناه فى نفسه أن يملك عواطفه ويستعيد هدوءه حتى يتابع الكلام فى زلاقة وسهولة .

ويبدأ التلعثم عادة فى سن الطفولة . وقد يعاود الطفل بعد الشفاء منه إذا أصيب بصدمة نفسانية ، حتى إذا مضى

على شفائه سنين عديدة . ومتى شعر الطفل بصعوبة التعبير عن أفكاره، قامت فى نفسه حرب داخلية للتغلب على هذا العيب . وخصوصاً إذا كثرت ملاحظات من حوله على طريقة كلامه، أو تعمد الغير إحراجه أو تقليده، أو أظهروا مضايقتهم من حالته، وأعرف آباء يتضايقون عندسماع أبنائهم يتهتهون أثناء كلامهم بدرجة أنهم يتركون الغرفة قائلين « إن طريقة كلام هذا الولد تؤذى أذناى ولا أطيق سماعها» فعندما يسمع الطفل ذلك تنحط حالته النفسية ويشعر بنقطة ضعفه، وتضعف قدرته على التغلب عليها، بل قدتزداد سوءاً على سوء .

• • •

— ما تأثير التلعثم على حياة الطفل المدرسية ؟

إن مركز الطفل المتعلم فى الفصل والمدرسة لحرج للغاية . فهو يدرك عدم قدرته على التعبير بفصاحة ووضوح، وأمامه طريقان عليه أن يتبع أحدهما : فإما أن يسكت ولا يجيب إذا سأله المدرس ليتجنب سخرية رفقائه أو شفقتهم عليه، وإمّا أنْ يبذل كل جهده ليعبر عما فى نفسه، وهو يعلم أن

رفقـاءه فى الفصل يتغامزون عليـه فيما بينهم أو يشفقون على حالته .

وكثيراً ما يكون ذكاء الطفل فوق المستوى العـادى . ويظهر مقدرة فائقة فى حل التمرينات الحسابية وكل ما يكتب على الحبر والورق، ويكون أحياناً من أوائل الطلبة فى فرقته . ولـكنه فى المناقشات والامتحانات الشفهية يفشل تماماً . وإذا طلب منه أثنـاء الدرس أن يذهب إلى السبورة لحل مسألة حسابية أو هندسية ، أو أن يشير إلى بلدة على الخريطة فى حصة الجغرافيا . أو أن يلقى قطعة نثرية أو شعرية فى درس المحفوظات ارتُتِج عليه وأصبح فى حالة يرثى لها. فتنتابه حمرة الخجل أو صفرة الاضطراب ، ويدق قلبه بشدة ويجف لسانه وحلقه ولا يقوى على الكلام .

وفى معظم الحالات يكون التلعثم سبباً فى تأخر الطفل عن رفقائه فى المدرسة ، لأن انحطاط حالته المعنوية وشعوره بنقصه يحولان دون استغلاله لذكائه إذا كان متمتعاً بأى قسط من الذكاء . فيكون ترتيبه فى الامتحانات دائماً فى المؤخرة ، وإذا نجح كان نجاحه متوسطا . ولـكن هذا لا يمنع أن كثيراً من هؤلاء التلاميذ ينبغون فى الأشغال اليدوية والأبحاث

العلمية ، ما دام عملهم لا يتطلب مقدرة خاصة فى الخطابة وفن الكلام .

• • •

— هل من علاج لهذه الحالة ؟

ينقسم علاج هذه الحالة إلى قسمين :

(الأول) العلاج فى المنزل (الثانى) العلاج فى المدرسة .

فعلاج المنزل — سواء قبل دخول الطفل المدرسة أو بعده — يتوقف على سلوك من فى المنزل نحوه كلما تلعثم أو وجد صعوبة فى التعبير عما يخالج نفسه . فيجب أن نهدىء روعه ونشجعه فى صوت تنبىء نبراته عن شفقة وحنان يطمئن لها . ويجد منهما دافعاً له على الاستمرار فى الكلام . ويجب أن لا نتكلم فى حضرته عما ينتابنا من الألم والأسف لحالته ، وخاصة إذا كان معنا فى الغرفة شخصاً غريباً أو حتى أخواته ، الذين يجب إفهامهم أنّ محاولة إغاظته أو تقليده تسبب له ضرراً كبيراً .

ويستفيد الطفل كثيراً إذا أجرينا له بعض التمرينات الكلامية كأن يجلس جلسة هادئة مع والديه ويُطلب منه

أن يقص ما حدث له أثناء النهار فى المنزل والمدرسة ، أو أن يقص حكاية سمعها أو قرأها . وكلما تلعثم يُشَجَّع بعذب الكلام حتى يتغلب على ضعفه وخجله . والخطوة التالية تتلخص فى إحضار سبورة وطباشير ليشرح عليها الطفل فى حضرة والديه أو مربيته فقط طريقة تصوير زهرة أو حيوان مثلا ، ومتى تمكن من الكلام بسهولة تُدْخِل أحد أخواته لينصت له ، ومع مرور الأيام ندخل أفراداً آخرين غريبين عليه فيعتاد تدريجيا على التخلص من خجله وتلجلجه . ويمتلىء فخاراً كلما تكلمنا عنه كخطيب مفوه ، ومُحَاضر مجيد .

أما فى المدرسة فالموقف يتلخص فى الجملة الآتية : « ان القاضى على منصته لا يتلعثم ، ولكن المجرم فى قفصه أو الشاهد هو الذى قد تخونه الكلمات يعبر بها عمّا فى نفسه » فالمدرس على منصته العالية . والتلميذ على كرسيه المتواضع مَثَلهما مَثل المذنب أو الشاهد أمام القاضى . فعلى المدرس — إذا لاحظ أن أحد الطلبة مصاب بهذا العيب فى الكلام والتعبير أن يتلطف معه ، ويتعمد أن ينزل من على منصته إذا وَجه إليه سؤالا حتى يقلل من رهبته مؤقتاً فى نفس التلميذ ، ويختلط ببقية التلاميذ كأنه واحد منهم ، ويشجع

التلميذ المرتبك كلما نطق بكلمة صواب . فمتى شعر التلميذ أن المدرس بَشَرٌ مثله ، اعتاد الموقف تدريجياً ، وانطلق لسانه فى الكلام . أما أن يتعمد المدرس إحراجه أمام رفقائه ، فيوجه إليه كثيراً من الأسئلة بمناسبة وبدون مناسبة ، ظانًّا أن تكرار الاحراج يدفع التلميذ إلى زيادة فى المحاولة للتخلص من دائه ، وأنه إذا رأى رفقاءه يرفعون أصابعهم فى تحمس التلميذ الذى يعرف جواب السؤال ، يتحمس هو الآخر ويبذل أقصى جهد لمسابقتهم . فكل هذا خطأ محض إذ يجب أن يكون المدرس أكثر رفقاً بمثل هذا التلميذ .

كما يجب أيضاً تشجيعه على الظهور فى الاجتماعات العامة، فاذا التحق بفرقة التمثيل المدرسية مثلا ، يكون أول ظهوره فى دور عديم الأهمية (الكومبارس) لا يتطلب كلاما . أو يغنى مع مجموعة من أفراد الفرقة (كورَس) وفى كل سنة يَزيد دوره أهمية ، وقد يصل إلى دور البطل فى بضع سنوات .

وإذا تعلم التلميذ العزف على آلة موسيقية كالبيانو أو الكمان ، فان هذه الهَوِيَّة تستنفد جزءاً من اهتمامه وتفكيره ، وتعيد إلى عقله وقلبه وأذنه القدرة على ضبط النَغم ، وما الموسيقى إلا حديث القلب وغذاء النفوس — فلا عجب إذا

استردّ التلميذ بواسطتها الثقة بنفسه الجائعة القلقة المضطربة !

وإذا كان التلميذ ضعيفا عليلا فيجب تقويته والعمل على إزالة أسباب ضعفه كوجود تسوس فى الأسنان أو تضخم فى اللوزتين أو عدوى بالديدان المعوية الخ . . . فان عيوب الكلام تتفاقم كلما اعتلت صحة الطفل .

ويجب أن لاننسى أهمية تمرينات التنفس ، لأن العيب فى معظم الحالات يرجع إلى أن الطفل يبدأ الكلام وصدره غير ممتلىء تماما بالهواء فلا يمكنه الاستمرار إذا بدأ ، وقد لا ينطق إلا بكلمة واحدة أو بضع كلمات ثم يقف . وهنا أحب أن أشرح بطريقة سهلة كيف تتكيف الحروف والكلمات :

فالتنفس مكون من حركتين : شهيق أى إدخال الهواء إلى الرئتين ، وزفير أى خروجه منهما . ويحدث الكلام فى حركة الزفير ، وفى أثناء خروج الهواء تتكون الحروف أما عند الحنجرة مثل حروف الألف والياء كان ينطق الشخص قائلا (آه أو آية) أو عند مؤخر اللسان كالكاف والجيم ، أوعند الجزء الأمامى من اللسان كالتاء والدال والنون والشين واللام ، أو عند طرف اللسان كالسين والزال والذال ، أو عند الشفتين كالباء والميم .

من ذلك نستنتج أن الشخص الذى (نَـفَسُه طويل) كما يقول العامة ، هو الذى يملأ رئتيه تماما بالهواء قبل أن يبدأ الـكلام أو الغناء ، ثم يخرج هذا الهواء فى الزفير تدريجيـا وبانتظام ، وبذلك يتمكن من الاستمرار مدة أطول من غيره .

وقد ينشأ التعلثم عن واحد أوأكثر من الأسباب الآتية :

(أولا) قد تتقلص عضلات الحنجرة نتيجة خوف أو رهبـة فتحجز الـكلمات قبل خروجها ولا يقوى الطفل على النطق بأى كلمة ، أو يقول أ أ أ أ . . ولا يستمر أكثر من ذلك حتى يزول خوفه وتنفتح حنجرته .

(ثانيا) قد لا يتنفس الطفل عميقا قبل البدء فى الـكلام فينطق بكلمة أو كلمتين ثم يقف ليتنفس ويستمر كذلك بين تكلم واستراحة ، فيكون كلامه متقطعا .

(ثالثاً) قد يتنفس الطفل عميقاً قبل الكلام ولـكنه يسرف فى استعمال الهواء الموجود برئتيه فيستنفذه فى بضع كلمات وكان يمكنه الاستفادة منه مدة أطول .

(رابعاً) أن يكون التوازن معدوما بين عضلات الحنجرة واللسان والشفتين فينطق بأحد الحروف قبل الآخر أو يدغم الحروف فى بعضها . وهو فى هذه الحالة يتناسى أهمية الحنجرة

وعضلات التنفس فى فن الكلام . ويهتم أكثر بحركات شفتيه ولسانه محاولا إخراج جميع الحروف بواسطتها. وبذلك يخرج كلامه ناقصاً غير مفهوم

إذا علمنا كل هذا ، وجب علينا تمرين الطفل على التنفس بقوة حتى يملأ رئتيه بالهواء، وتعويده على إبقاءه بالرئتين أطول مدة ممكنة ، ثم إخراجه بالتدريج وبذلك يعتاد على عدم الاسراف فيه عند الكلام . ويجب التنبيه عليه أن يتكلم ببطء واتزان ، فان ذلك أضمن لبقاء الهواء مدة أطول بالصدر ، ولحفظ التوازن بين مختلف العضلات المسئولة عن فن الكلام . والواقع أن التعلثم يقل كثيراً كلما أبطأ الشخص فى كلامه ، وهذه أجدى نصيحة تعطى لهؤلاء الأشخاص .

• • •

ما هى التأتأة ؟

أما التأتأة فهى إبدال حرف محل آخر . وفى الحالات البسيطة ينطق الطفل الذال بدل السين ، والواو أو اللام أو الياء بدل الراء . والفاء بدل الواو أو الواو بدل الفاء ، وقد يكون ذلك نتيجة تطبع بالوسط الذى نشأ فيه الطفل ، فهناك عائلات

ينطق أفرادها بعض الحروف بالطريقة التى سبق وضعها . أو قد تنشأ عن تشوهات فى الفم والأسنان تحول دون نطق الحروف على وجهها الصحيح .

وفى الحالات الشديدة ينطق الطفل ألفاظاً كثيرة غير مفهومة ، لدرجة أن يعتقد السامع أنها لغة أجنبية ، أو لغة اخترعها الطفل بنفسه ليعبر بها عن أفكاره . وهى تنشأ عادةً نتيجة عيب فى سمع الطفل يمنعه من تمييز الحروف والكلمات التى يسمعها ممن حوله . فكما أن هناك أشخاص لا يميزون الألوان إذا رأوها ، كذلك الحال فى السمع .

ولنفرض أن شخصاً ينطق السين ثاء ، فكيف نمرنه على النطق الصحيح ؟ هناك بعض تمرينات سأوردها فيما يلى ، قد تساعد الطفل على إبطال هذه العادة .

التمرين الأول :

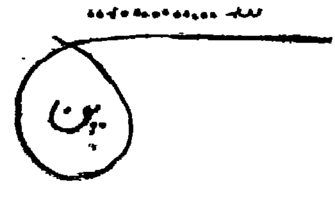
١ — ينبه على الطفل أن يتنفس تنفساً عميقاً قبل بدء التمرين .

٢ — يثنى طرف لسانه وراء أسنانه السفلى الأمامية .

٣ — يتخيل أن بجانبه شخص نائم ولا يريد أن يوقظه

وبذلك تخرج الحروف هادئة منخفضة .

٤ — يمسك قلماً وورقة ، ويرسم على الورقة خطاًمستقيما بينما ينطق السين ، بادئاً بالحرف الأول منها ، وعند النطق بالياء والنون يرسم حلقة مستديرة . (شكل ٤)



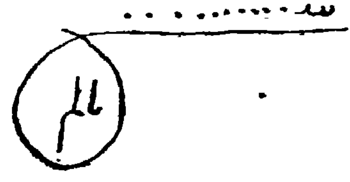
(شكل ٤) التمرين الأول فى علاج التأتأة

ويكرر هذه العملية باستمرار لمدة ½ ١ ساعة يومياً لمدة ٤ أو ٥ أيام ؛ ويرسم الخط المستقيم والحلقة فى كل مرة ينطق فيها بالحرف .

التمرين الثانى :

ينطق بكلمة تبدأ بحرف السين مثل سالم وينطق بالسين وهو يرسم الخط المستقيم وبقية الكلمة عند رسم الدائرة ، مثلا (شكل ٥)

ويعمل هذا التمرين مدة ساعة يومياً لمدة ٦ أسابيع، ويرسم



(شكل ٥) التمرين الثانى فى علاج التأتأة

الخط المستقيم والحلقة فى كل مرة ينطق فيها بالكلمة

الفصل السادس

الطفل فى لهوه ولعبه

فوائد اللعب — انفراد الطفل بلعبته — كيف يعتاد الطفل البقاء وحيدا فى غرفته — إختيار اللعبة المناسبة لسن الطفل . الأخطار التى يتعرض لها الطفل عن طريق لعبه — الشروط المتبعة فى لعب الطفل ولهوه

— هل هناك فوائد للعب التى يتلهى بها الطفل ؟

اللعب (وبالعامية اللعب بكسر اللام) مجلبة سرور للطفل ، فانه متى خلى بلعبته أنسَ إليها ونسى ما حوله ، حتى إذا كان مريضاً محروماً من الجرى واللعب ، فان اللعبة تنسيه آلام المرض والحرمان . وفضلا عن كونها أداة للتسلية فانها تنبه حواسه وتعلمه أشياء كثيرة ، إذ تنمى فيه غريزة حب الاستطلاع . لذلك يجب أن لا نبخل على الطفل بما ندفعه من ثمن لشرائها .

• • •

— هل المستحسن أن ينفرد الطفل بلعبته ؟

إن فى ترك الطفل وحيدا مع لعبته يلعب بها، ويقلبها كما يشاء فائدة أكبر مما لو أرشده شخص كبير معه عن طريقة استعمالها أو اللعب بها . ويحسن جداً أن يتعود الطفل من الصغر أن يبقى وحيداً فى غرفته فبذلك يسهل لمربيته أو والدته أن تخرج من الغرفة حينما تشاء لقضاء إحدى الحاجيات بدون أن يحتج الطفل أو يصرخ . واللُّعب تفقد كثيراً من فائدتها إذا تعود الطفل على أن يشترك معه فى اللعب بها شخص كبير .

. . .

— كيف يعتاد الطفل البقاء منفرداً فى غرفته ؟

يجب أولا أن نتأكد أنه لا توجد بالغرفة أشياء قد يضر الطفل بها نفسه كالمقص أو السكين أو الكبريت أو موقدة بها نار مشتعلة ، ثم تشرع الأم فى تنفيذ مشروعها بالتدريج بأن تخرج فى أول الأمر برهة قصيرة . فاذا صرخ محتجاً رجعت إلى الغرفة بدون أن تكلمه أو تنظر اليه ، وكأنها لم تسمع صراخه ، حتى إذا ما سكت خرجت ثانية وتعود بعد

برهة قصيرة ، فيدرك الطفل أن خروجها شيء مؤقت، وأنها لا تقصد مطلقاً أن تتركه وحده إلى الأبد ، وتزيد يومياً مدة غيابها خارج الغرفة حتى يصبح وجودها وعدمه سيان عنده .

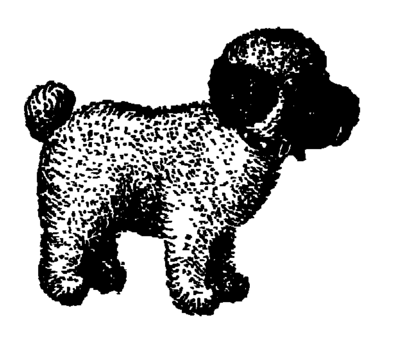
• • •

— كيف تختار اللعبة المناسبة لسنّ الطفل ؟

إن الطفل الصغير فى السنة الأولى من عمره تكفيه أى لعبة ذات بريق أو صوت مرتفع مثل الشخليلة والجرس



(شكل ٦)
شخليلة يطرب لصوتها الطفل الصغير



(شكل ٧)
كلب مصنوع من الصوف يحدث صوتا عند الضغط عليه أو تحريكه

(شكل ٦) ، أو التى تحدث عند الضغط صوتاً موسيقياً مهما كان شكلها أو رسمها (شكل ٧) وهو فى هذه السن يضع

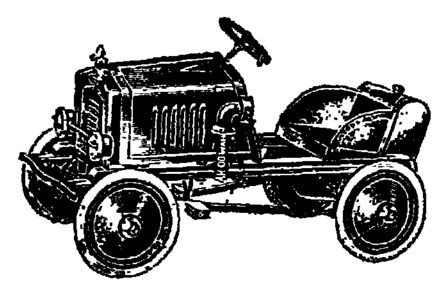
كل ما تصل اليه يداه فى فمه ، لذلك يجب أن لا يعطى أشياء قد يبتلعها مثل قطع النقود والخرز والأزرار والدبابيس .

وإذا بلغ من العمر الثمانية عشر شهراً فان أنسبَ لعبة يتلهى بها هى التى ترضى فيه رغبة التقليد التى تنمو فيه فى هذه السن ، والدمية (العروسة) أحسن مثال لذلك ، فهو يعاملها كما تعامله مربيته ، أعنى أنه مثلا يغير لها ملابسها بين حين وآخر ، ويزنها فى ميزانه ، ويضعها فى الحمام وفى السرير ويربت (يطبطب) عليهـــا لتنام ، أو قد تعطى له مائدة صغيرة بلوازمها من أطباق وملاعق فيرتبها ويضع كل شىء فى موضعه ؛ وقد يسر كثيراً إذا أعطى عربة صغيرة ليجرها أو حصاناً ليركبه .

وفى العام الثالث يميل الطفل إلى الجرى فى الحدائق واللعب فى الرمال يملأ بها جردله الصغير . ويميل الكثيرون منهم إلى الرسم والكتب والمجلات المصورة ، ويسر الطفل إذا أعطى دراجة أو سيارة ميكانيكية يجرى بهـا فى المنزل (شكل ٨) .

وفى كل هذه الحالات يجب أن لا يتداخل الوالدان أثناء لعب طفلهما بقصد تفسير ما قد يغمض عليه لأن ذلك يعيق

نمو قوة التفكير فيه. كذلك يجب عليهما أن لا ينهراه إذا كسر



(شكل ٨) سيارة ميكانيكية صغيرة

لعبته، كما لا يكون ذلك سبباً لعقابه وحرمانه من إحضار لعبة أخرى له بدل التي تلفت .

* * *

— هل يستفيد الطفل من النظر إلى الكتب المصورة؟

يختلف الأطفال كثيراً فى ميلهم إلى الكتب والمجلات المصورة . فقد نرى طفلا فى أوائل السنة الثانية يسر كثيراً لرؤية الصور فى كتاب وقع فى يده، ينظر إليها بإمعان وتفكير؛ بينما هناك طفل آخر كل همه أن يقلب الصفحات أو يفتح الكتاب ويقفله ثم يرميه على الأرض بدون أن يفكر فى النظر إلى محتوياته . ويقول علماء النفس ان الطفل الأول يصبح فى المستقبل رجل تفكير ووجدان، بينما الطفل الآخر يصبح

رجلا عملياً لا يزعج نفسه وتفكيره بفلسفات الحياة العميقة .

وإذا عرضنا على الطفل كتباً مصورة فيجب علينا أن نختار صوراً مناسبة لتفكيره وإدراكه ، كما يجب أن لا نعطيه صورة خاطئة عن جمال الانسان ، فكثير من كتب الأطفال تحوى شخصيات مضحكة فى شكلها ومنظرها كرجل قبيح الشكل كئيب المنظر ، على عينيه نظارات كبيرة مثلا ، أو (بوبى) البحار الذى كثيراً ما نشـــاهده فى دور الصور المتحركة (السينما) بوجهه القبيح وجسمه القصير الممتلىء و (بيبته) التى لا تفارق فمه الكبير . والطفل يسر أكثر لرؤية صور الحيوانات كالفيران والأرانب والطيور

وقد يرى الطفل صورة فى كتاب تمثل طفلا يرفض لوناً خاصاً من الطعام مثل الحساء (الشوربة) مثلا ، فيحـاول تقليده ويرفض هو الآخر بتاتاً هذا اللون من الطعام كليـة . وإذا رأى صوراً مزعجة تمثل دبا يفترس أطفالا ، فقد يضطرب نومه ويرى أحلاماً مزعجة ، وينتابه كابوس أثناء الليل يصحو على أثره صارخاً خائفاً مرتعداً .

كل هذا يرينا أهمية اختيار نوع الصور التى يتسلى الطفل بالنظر اليها .

وكذلك يجب أن نعلم الطفل ان يحافظ على كتبه ولعبه من بدء حياته، ونلفت نظره بكل لطف إلى أن العروسة المكسورة تتألم لما أصابها من كسر فى رأسها أو رقبتها أو ذراعها، وأنه يجب ان يكون رقيقا رؤوفا حتى لا يسبب لها الألم مرة أخرى. وبذلك تنمو فيه غريزة الشفقة والعطف نحو عروسته وبالتالى نحو من حوله من آدميين وحيوانات اليفة.

. . .

— ما هى الأخطار التى قد يتعرض لها الطفل عن طريق لُعَبِه ؟

(أولا) ان اللعب من أهم الوسائل لنقل العدوى فى بعض الأمراض مثل الدفتريا، والحمى القرمزية، والتيفودية والسل الرئوى. لذلك يجب أن لا تنقل اللعب من طفل إلى آخر، أو من منزل إلى آخر، ولا يجوز أن يستعملها غيره.

(ثانياً) قد توجد باللعبة نتوء أو زوايا حادة تجرح الطفل إذا اصطدمت بوجهه أو جسمه.

(ثالثاً) إذا كانت اللعبة صغيرة قابلة للبلع مثل الخرز وقطع النقود وعيدان الثقاب فهناك خطر من ابتلاعها أو

ادخالها فى الأنف أو الأذن ، لذلك يجب أن لا تكون اللعب صغيرة جداً بحيث تدخل فى الفم أو الأنف أو الأذن .

(رابعاً) إذا كانت اللعبة مصنوعة من مادة سهلة الكسر مثل الزجاج أو الصينى فيجب عدم استعمالها .

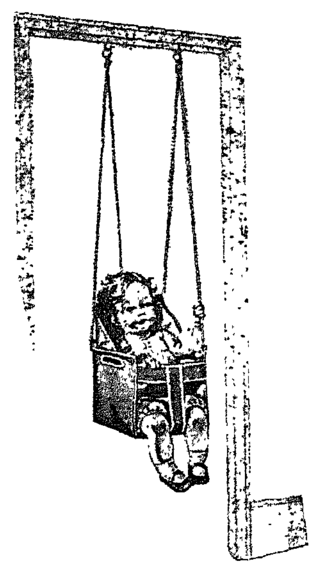
(خامساً) وجود مواد كيماوية سامة فى الألوان المطلاة بها اللعب .

(سادساً) قد تكون الألعاب النارية مثل (الشمس والقمر والنجوم) والمسدسات الصغيرة ذات (الكبسون) سبباً فى احتراق ملابس الطفل .

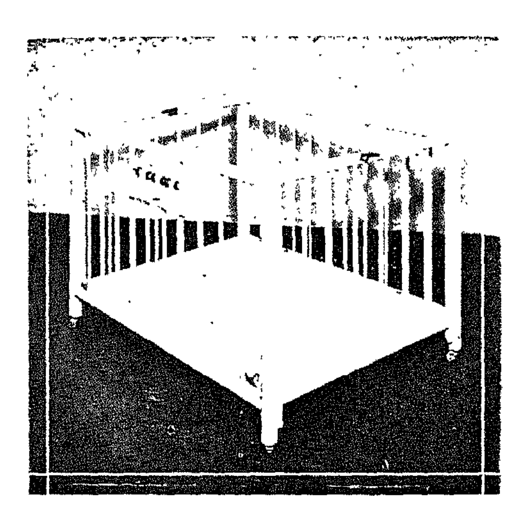
وليس هناك أى ضرر من اللعب المصنوعة من الباغة والتى لها رائحة الكافور . إلا أنها سريعة الالتهاب ولذا يجب ابعادها عن كل مصدر للهب كالشمع والكبريت والمصابيح والنار .

وفى معظم البلدان توجد قوانين تحرم استعمال المواد السامة فى تكوين اللعب ، وتحتم استعمال مواد نباتية غير سامة .

• • •



(شكل ٩)
أرجوحة (مرجيحة)
للاطفال



(شكل ١٠) مربع خشبي يمكن طيه ونشره ليلعب فيه الطفل عند ما يبتدىء في الحبو أو الوقوف ، ويمكن تركه فيه مدة طويلة دون مراقبة أو خوف عليه

— ما الشروط الواجبة اتباعها فى لَعِب الطفل ولهوه ؟

(أولا) يجب أن لا يجهد نفسه فى اللعب والجرى بحيث يتصبب العرق منه بشدة وتنهك قواه .

(ثانياً) يجب منعه من الاختلاط بغيره من الأطفال وخاصة فى الشوارع والحدائق فان ذلك ، علاوة على تعريضه للعدوى بمختلف الأمراض ، يعرض أخلاقه للتدهور .

(ثالثاً) اجتناب حضور حفلات الأطفال الساهرة التى تقام عادة أثناء الليل فى ليالى الشتاء الباردة . فان ذلك ينبه أعصابه . كذلك يجب أن لا يرتاد السينما والتياترو . فهو قلما يفهم ما يعرض أمامه ، وقد تتأثر أعصابه بمنظر مثير . وفضلا عن ذلك فان فى هذا خروج عن عادته من حيث النوم فى مواعيد ثابتة . وكثيراً ما نرى الوالدين وقد حملا طفلهما الرضيع وذهبا به إلى المسرح أو السينما ، فيعرضان نفسيهما بذلك إلى الانتقاد الشديد وخاصة إذا بدأ الطفل فى الصراخ والمتفرجون منسجمون فى مشاهدة الرواية . وكان أوْلى بهما وأجدر أن يغنيا نفسيهما عن هذا الموقف المخجل . فالطفل الصغير لن يفهم شيئاً مما يرى أو يسمع ، وكان أحب إليه أن ينعم بدفء الفراش فى مثل هذه الساعة .

الفصل السابع

نوم الطفل

عدد الساعات التى يجب أن ينامها الطفل — أسباب الأرق عند الأطفال — العوامل النفسية التى تؤثر على نوم الطفل — الأخطاء الشائعة فى طريقة أخذ الطفل إلى فراشه — الكابوس وأسبابه

— كم عدد الساعات التى يجب أن ينامها الطفل ؟

ينام الطفل الحديث الولادة كل وقته ، ولا يستيقظ إلا وقت الرضاعة ، ويجب أن نعوده على أن يستيقظ فى الميعاد المحدد للرضاعة بأن نوقظه بكل لطف إذا حان ميعادها وكان نائماً . وكثير من الأمهات تأخذهن الشفقة على أطفالهن ، ويتركنهم نائمين إذا حل ميعاد الرضاعة ، لاعتقادهن أن النوم يفيدهم أكثر ، وهذا اعتقاد خاطىء بطبيعة الحال فان الغذاء لا يعوضه شيء .

كذلك يجب أن نعود الطفل على أن يأوى إلى فراشه من الساعة السادسة مساء إلى السادسة صباحاً ، وينام بدون انقطاع إلا حين إيقاظه ليأخذ رضعة الساعة التاسعة أو

العاشرة مساء ، ولنشجعه على النوم غير المتقطع يجب أن تكون الحجرة هادئة ، بعيدة عن الأصوات ، وأن تكون مظلمة وذلك بغلق نوافذها وإطفاء نورها ، ومتى نام الطفل فالأحسن عدم إقلاق راحته بادخال الزائرين إلى غرفته لرؤيته وتدليله وللتمتع بمشاهدة جبار النهار يذله سلطان النوم ، إذ مما لا شك فيه أن فى نوم الطفل راحة الجميع ، وأحب أن أرى الأم التى لا تتمتم ، وهى تنظر إلى طفلها وهو نائم ، قائلة « نوم الظالم عبادة » !

ويحتاج الأطفال مدة للنوم أطول من الكبار ، فالطفل الحديث الولادة ينام كل الوقت الذى بين الرضعات وينام كل الليل . وتقل المدة شيئاً فشيئاً بين الشهر الثانى والسادس من عمره فينام عشرين ساعة ، ومن الشهر السادس إلى الثانى عشر ينام من الساعة السادسة مساء إلى السادسة صباحاً ، وساعتين فى الصباح ومثلهما بعد الظهر ، وفى خلال السنة الثانية والثالثة ينام فى النهار ساعتين فقط ، وفى السنة الرابعة والخامسة ينام ١٠ — ١٢ ساعة ، ومن السادسة إلى العاشرة تكفيه ١٠ — ١١ ساعة ، ومن سن الثالثة عشر إلى السادسة عشر يجب أن لا تقل مدة النوم عن ٩ ساعات .

. . .

— ما هى أسباب عدم النوم فى الأطفال ؟

تنقسم أسباب عدم النوم إلى قسمين :

(أولا) أسباب غير مَرَضية مثل وجود حشرات بالغرفة كالبق والبراغيث والبعوض ، أو إضاءة الغرفة بنور وهاج ينبه أعصاب الطفل ويحول دون نومه ، أو أن يكون الغطاء ثقيلا فى الصيف وخفيفاً فى الشتاء ، أو وجود دبوس فى ملابس الطفل ، أو أن يكون الطفل قد تبول أو تبرز ولم تغير ملابسه ، أو أن يكون الطفل جوعانا ، فقد تنسى الأم أو تهمل فى إعطائه آخر رضعة فيستيقظ فى الميعاد أو بعده مطالباً بحقه الطبيعى ، أو أن تكون الملابس ضاغطة على الجسم وخصوصاً حزام البطن واللفة .

(ثانياً) أسباب مَرَضِية :

١ — المرض بأنواعه ، وذلك نتيجة الحمى أو الآلام الجسمانية التى تصحبه .

٢ — المغص ، وقد يكون ناتجاً عن الجوع ، أو عسر هضم سببه عدم انتظام الرضاعة .

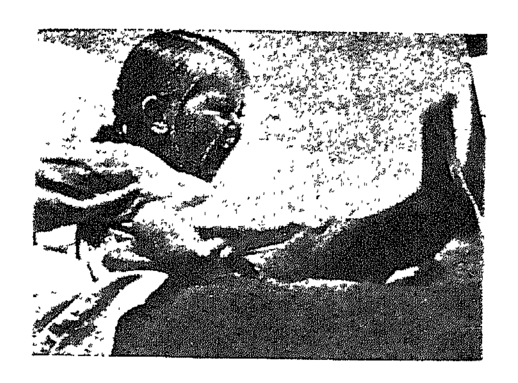
٣ — الطفل العصبى ، الذى يكون والداه سريعى الانفعال، فيرث عنهما مزاجه العصبى ، وهنا يستحسن أن يستحم الطفل

فى المساء بدلا من الصباح ، فاذا لم يستفد من ذلك يعرض على الطبيب لاعطائه مسكناً .

. . .

— ما هى العوامل النفسية التى تؤثر على نوم الطفل ؟

إن معظم الأطفال الصغار فى عائلاتنا المصرية يصرخون ويعولون عند حلول ساعة النوم (شكل ١١) ، لأن



(شكل ١١) عند حلول ساعة النوم

اللحظات التى تسبقها قد تكون أسعد وقت فى يوم الطفل ، فهو فى أحسن حالاته النفسية يلعب ويضحك وحوله لعبه التى يعتز بها كثيراً ، وينعم برفقة والديه اللذان يحوطانه بعطف وحب يشعر بها ويسعد لهما ، حتى إذا حلت ساعة

النوم عمدت المربية أو الأم إلى إيقاف تيار سروره وبهجته فجأة ، وحملته بين ذراعيها مسرعة إلى غرفة النوم تاركة وراءها جواً ملؤه البهجة والسرور بالنسبة للطفل ، الذى يبكى ويصرخ ويقاوم محتجاً على هذا الظلم الذى وقع عليه . وبتكرار هذا عدة ليال يصبح الصراخ عند النوم عادة ليس من السهل على الطفل ولا الوالدين إيقافها .

أما الأم أو المربية اللبقة فانها تكون أكثر هوادة وتعقلا فى تصرفها نحو طفلها . فاذا حان الميعاد لا تظهر له رغبتها فى إجباره على النوم ، بل تطلب منه مثلا أن يجمع لعبه وكتبه وصوره ، فاذا ما جمعها رجته أن يحملها إلى غرفته ، فيفعل ، ويكون أثناء ذلك قد اخذ ينسى تدريجياً ما تركه وراءه من لعب وبهجة ، ولا عجب فالطفل سريع النسيان . فاذا ما وصل إلى غرفته فانه سرعان ما يبعث الجو الجديد فيه رغبة النوم فى غير ضجيج ولا صراخ .

فاذا كان الطفل صغير لا يمكنه حمل لعبه وكتبه ، حملته الأم أو المربية على ذراعيها وفى لهجة بريئة فى ظاهرها تطلب منه أن يحيى والديه ويلوح لهما بيديه قائلا مثلا (سعيدة) أو (باى باى) ، فينصرف ذهنه إلى هذه التسلية الجديدة ، وبينما

هو يلوح بيديه ضاحكا مبتهجاً ، تنسحب هى تدريجياً إلى غرفة النوم ، وهناك يغلب عليه النعاس .

والغرض من كل ما ذكرت هو تنبيه الأم إلى عدم الاسراع فى قطع تيار سرور طفلها إذا حانت ساعة النوم ، فان ذلك قد يؤدى إلى كثير من الكفاح والصراخ .

وتعمد كثير من الأمهات ، إذا كان الطفل عصبي المزاج لا تفيدُ معه المحايلة ، إلى وضعه فى فراشه وإطفاء الأنوار ، ثم تركه يصرخ ويبكى حتى تنتهك قواه ، فينام بعد أن يبلله العرق والدموع ، وقد تُجْدى هذه الطريقة ، لأن الطفل يدرك بفطرته أن لا فائدة من النضال مع أناس يفوقونه فى قوة الارادة وضبط النفس ، فَيضِنّ بمجهود الصراخ الذى يُضْنى جسمه . ولكن هذه الطريقة تحتاج إلى قوة إرادة من ناحية الأم ، إذ أنها كثيراً ماتلين أمام صراخه العالى ودموعه اللؤلؤية وهى تسيل على خديه ، فتسرع إلى فراشه محاولة إسكاته وتهدئته ، وهنا يدرك الطفل ضعف والدته فيتمادى فى الصراخ الذى يستمر مدة أطول ، لأن أعصابه قد تنبهت وليس من السهل إرجاعها إلى هدوئها الطبيعي بعد ما بذله من مجهود مضن .

وهناك طريقة أخرى أكثر رفقاً بالطفل — فبعد إطفاء الأنوار ، لا تتركه وحده . فاذا كان الطفل صغيراً جلست الأم أو المربية بجانب السرير تربت (تطبطب) على ظهره مترنمة ببعض الأنغام التى يرتاح اليها الطفل، ولا تعير صراخه أى أهمية . أما إذا كان الطفل كبيراً فانه يترك فى السرير بعد إطفاء الأنوار وتتظاهر الأم بأنها تؤدى عملا ما فى الغرفة ثم تروح وتجىء فيها غير عابئة بصراخ طفلها ، بل يمكنها أن تحدثه فى مواضيع أخرى عما حدث أثناء النهار وما سوف يفعلونه فى الغد . وتستمر فى حديثها مهما تمادى فى الصراخ والبكاء . فاذا كسبت الأم المعركة فى الليلة الأولى فانها سوف تكسبها دائماً . أما إذا لانت قناتها وتقهقرت أمامه فالويل لها من طفلها الذى يزداد تجبراً وطغياناً !

وأحب أن أوجه نظر الوالدين إلى غلطة يرتكبونها فى معاملة طفلهم العصبي الذى لا ينام كفاية ، فانهم يتحدثون عن اضطراب نومه أمامه وأمام الغير ، كأنه كارثة منزلية لا علاج لها . وإذا ما حان ميعاد النوم ولم ينم الطفل تضرعوا اليه أو نهروه قائلين « ألم تنم بعد . . يجب أن تنام حالا » فيذهب الطفل إلى فراشه وهو مقدّر ما يسببه لنفسه ولأهله

من متاعب بسبب قلة نومه ، ومع أنه يصمم فى نفسه أن ينام ، إلا أن اضطرابه النفسانى يزيد من قلقه . فعلينا فى مثل هذه الحالة أن لا نتحدث فى حضرة الطفل عن نومه ، بل نجتهد أن نشجعه كلما تحسنت حالته ، وإذا نام نتعمد ذكر ذلك فى حضرته حاضّين إياه على الاكثار من النوم ، بدون أن نظهر له أن رجوعه إلى عادته يزيد من تعاستنا وقلقنا عليه . كما أنه يجب أن نتجاهل الليالى التى يضطرب فيها نومه ولا نذكر عنها شيئاً أمامه . وبالتدريج يدرك الطفل أن سمعته المنزلية والعائلية قد تحسنت فيحاول الاحتفاظ بها بين والديه وأهله .

وقد يحتاج الأمر فى أول العلاج إلى إعطاء الطفل دواء مسكناً ، فان تمتع الطفل بالنوم الهنىء بضع ليال متوالية يهدىء من عصبيته ويسهل مهمة الأم والطبيب فى السير بالطفل فى طريق الشفاء ، كما يجب أن لا ننسى أن حماما ساخنا فى المساء قد يؤدى إلى تهدئة أعصاب الطفل فينام نوماً هادئا بقية الليل

* * *

— ما سبب الكابوس الذى يوقظ الطفل من نومه صارخاً جَزِعاً ؟

إن الكَابوس قلما يحدث فى الأطفال الذين هم دون الثالثة من عمرهم . وأكثر ما يحدث بين السنة الثالثة والثامنة من العمر ، ويندر حدوثه بعد سن الثانية عشر . والطفل الذى يتعرض لهذه النوبات يذهب إلى فراشه كالعادة ، وبينما هو مستغرق فى النوم يصحو فجأة صارخاً خائفا ، فاذا سئل عن سبب فزعه إما أن يجيب أنه لا يعرف ، أو يذكر أنه يرى حيوانات كبيرة ، وقد يظن أن والدته الواقفة بجانبه حصان يَهِمُّ بالوثوب عليه مثلا . وبعد مجهود يفلح من حوله فى تهدئته ويعود إلى النوم ثانية . ويندر أن يتكرر حدوث الكابوس فى نفس الليلة . ويكثر حدوثه فى الأطفال الذين ينتمون لعائلات عصبية ، وخاصة إذا تعرض الطفل لصدمة نفسية أو فزع شديد أثناء حياته اليومية . وفى علاج هذه الحالات يجب أن نعالج أى تضخم فى اللوزتين أو الزوائد خلف الأنف ، والاضطرابات الهضمية ، مع تجنب الاكثار من الأكل فى وجبة العشاء ، فان المعدة المليئة من أهم مسببات الكابوس . . ويستفيد الطفل كثيراً إذا قلل من النشويات والخضروات والحلوى ، مع إعطائه مسكناً قبل الذهاب إلى فراشه .

الفصل الثامن

بكاء الطفل

— هل يتفاوت الأطفال فى ميلهم إلى الضحك أو البكاء ؟

مما لا جدال فيه أن هناك نوعين من الأطفال . طفل يبتسم فى وجه كل من يداعبه . وآخر لا هم له إلا الصراخ والبكاء ليلا ونهاراً . فالطفل الباسم يُقبل على الدنيا ومن فيها بعذوبة سخية ، يوزع بسماته وضحكاته ذات اليمين وذات اليسار ، لا يبخل على أحد بلفتة رضا أو نظرة استحسان لحركة يبديها مداعبا .

أما الطفل الباكى فالويل لمن يقترب منه أو يحاول مداعبته فانه يصرخ محتجا ، ولا يسكت إلا إذا ابتعد الشخص الغريب عنه ، أو إذا حمله شخص آخر اعتاد عليه كوالدته أو مربيته ، وهو منذ ولادته مخلوق مُتعب — وخاصة فى الستة الأشهر الأولى من العمر — يبكى بسبب وبلا سبب ، ولا يسكت



(شكل ١٢) جمال البكاء

إلا إذا أسرعت الأم أو المربية تحمله وتهشكه وتغنى له .

وهو جبار صغير يريد أن يكون جميع أهل المنزل فى خدمته .
والويل للأم الضعيفة التى ترضخ وتخضع لمثل هذا الطفل ،
فانه يستبد بها ويتحكم فى عواطفها ويتلاعب بشعورها ويحرمها
لذة الراحة والنوم فى النهار والليل . وهذا الطفل يبكى ويصرخ
كلما وُضع فى سريره أو تُرك وحده ، ويظل يصرخ حتى تحمله
مربيته أو والدته ، والأم العاقلة هى التى لا تلتفت لصراخه ،
بل تترك طفلها يصرخ حتى يدرك بفطرته أن لا فائدة من
البكاء فيسكت . ولكن يحدث أحيانا أن يكون الطفل عنيداً
فيتمادى فى الصراخ حتى يزرق وجهه ويقف تنفسه ، وبعد أن
يستريح قليلا يبدأ فى الصراخ ثانية حتى ينال ما يريد ، ولا ريب
أن هذا البكاء الشديد المتواصل يسبب هبوطا فى حالة الطفل
العامة ، وقد يزيد من تهيجه العصبى ، أو قد يتسبب عنه
فتق أربى أو سُرِّى ، لذلك يجب أن لا نهمله إهمالا تاما فى
بادىء الأمر . بل نتركه فى فراشه ونقترب مدللين مترنمين
بانغام يرتاح لها ، ونربت (نطبطب) عليه بدون أن نحمله ،
ونستمر على ذلك حتى يهدأ وينام .

ويمكننا أن نسمي هذا انتصاراً بالرغم من أننا لم نتغاضى

عن الطفل تماماً ، لأن غرض الطفل من صراخه هو ان تحمله أمه على ذراعيها وتمشي به فى الغرفة ذهاباً وإياباً . فاذا مارأى منها تصميماً على عكس ذلك اكتفى وقنع بمجرد قربهـا منه وتهنينها وغنائها له .

ويمكننا بسهولة أن نتصور الحالة النفسية لوالدين رزقهما الله بطفل من هذا النوع العصبي المشاكس . فالأم فى نـكد وحزن وقلق مستمرين على طفلها الذى حرمها لذة الراحة بالنهار والنوم بالليل ، وكلما أنهكها التعب ضعفت أعصابها وأصبحت فريسة سهلة لطفلها الجبار . وإذا لم تُوجَّـه التوجيه الصحيح ساءت حالتها وحالة طفلهـا . والوالد — وخاصة الذى لم يرزق من قبل بأطفال — كان حتى قبل وصول هذا الجبار يأوى بعد الرجوع من عمله إلى عشّ يرفرف عليه الهدوء والسكون . تحوطه برعايتها زوجة محبة وفية ، اعتادت أن توليه كل عنايتها وعطفها. فاذا به يجد معه بالمنزل من يعكر عليه صفو السكون والهدوء ، ويشاطره حب الزوجة وعطفها ورعايتها ، بل ان الزوجة فى محنتها النفسية قد تنسى أى شخص فى الوجود غير طفلها .

وإذا جاء الليل بدأ الطفل فى إرسال نغماته التى لا يشجى

لها أحد، حتى الوالد المحب والأم الحنون، فيضيق صدره، وقد يُقدر لأول مرة فى حياته تعب الوالدين وما بذلاه فى سبيل تربيته منذ أن كان فى المهد صبياً، حتى نما وتدرج فى أدوار الطفولة والمراهقة والشباب والرجولة. فهذا طفل لم تمض على وصوله أيام أو أسابيع قد جعل من فردوسه جحيما لا يطاق، فكيف باللذين تحملا متاعبه ومسئولياته وسهرا عليه طوال حياته.

ولحسن الحظ لا يدوم هذا العذاب إلا مدة الستة الشهور الأولى من العمر، يصبح بعدها الطفل أكثر هدوءاً، ويعود إلى العش القديم سكونه.

أما الطفل الضاحك الباسم فما أحلاه وما أسهل تربيته. يرضع من ثدى أمه أو زجاجة الرضاعة ثم يستغرق فى نوم عميق يصحو منه منتعشاً سعيداً، وإذا بكى مطالباً بالغذاء فانه يبكى فى هدوء ونعومة. ولكونه لا يتحرك ولا يصرخ كثيراً مثل الطفل العصبي فان وزنه يزيد بسرعة وتظهر عليه علامات الصحة

• • •

— هل تدمع عينا الطفل عند البكاء ؟

إن عينى الطفل لا تدمعان وقت البكاء فى الشهر الأول من العمر . وفى الشهر الثانى أو الثالث تتكوّن الدموع .

• • •

— ما هى أسباب الصراخ عند الأطفال ؟

يمكن تلخيص أسباب الصراخ عند الأطفال كما يلى : —

١ — الجوع . فالطفل يصرخ عند ما يجوع . وقد يكون ذلك ناشئا عن قلة إفراز لبن الثدى . وفى الأطفال الذين يتغذون تغذية صناعية يكون سبب الجوع عدم إعطاء الطفل كميات كافية ، أو تخفيف اللبن أكثر من اللازم . وهنا أحذر الأم من إرضاع طفلها كلما بكى ظنا منها أن الجوع هو السبب الوحيد للبكاء . إذ هناك أسباب أخرى كثيرة كما سيأتى بعد .

٢ — وجود ألم حاد فى أى جزء من أجزاء الجسم مثل :

(ا) المغص الناتج عن عسر الهضم .

(ب) التعنى أو الحزق الناشىء عن التهاب المصران الغليظ « القولون » .

(ح) المغص الكلوى .

(ء) ألم التهاب الأذن وبروز الأسنان .

(هـ) الألم الذى يحدث أثناء التبول ، والذى يتسبب عن ضيق مجرى البول ، وفى هذه الحالة يزول الألم بعد عملية الختان « الطهارة »

٣ — ضغط الملابس « وخصوصا اللفة وحزام السرة والقماط » والتبرز ولدغ البعوض والبراغيث .

٤ — ترك الطفل فى سريره فى وضع واحد مدة طويلة فيبكى مطالب بتغيير الوضع .

٥ — الطفل العصبى وقد سبق شرحه .

٦ — الكابوس «أنظر باب نوم الطفل» .

٧ — ارتفاع الحرارة لأى سبب .

٨ — الطفل المدلل الذى يبكى لأتفه الأسباب ، وخير علاج لأمثاله هو الزجر والعقاب والاهمال .

الفصل التاسع

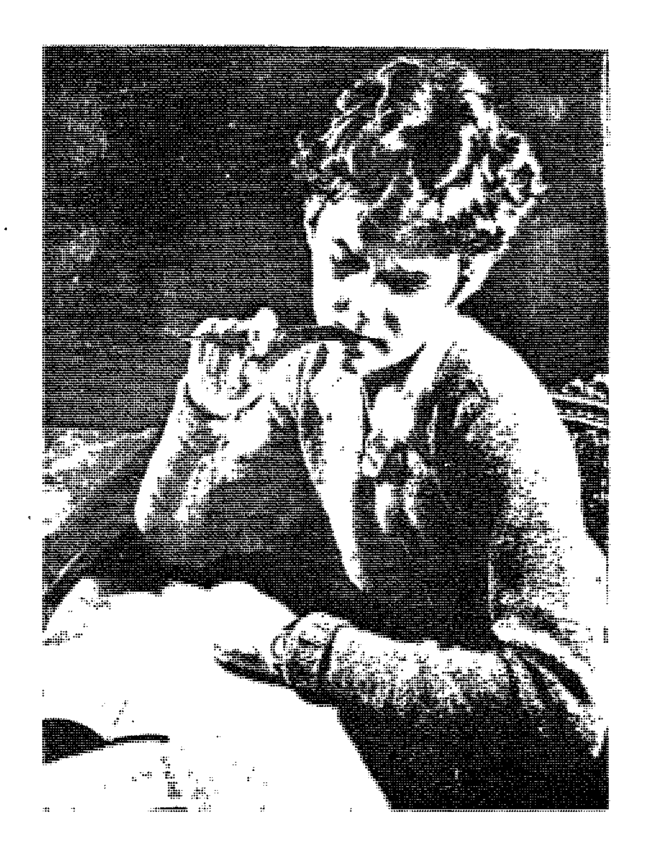
الشعور بانهماك القوى والكآبة في بدء الحياة المدرسية

سباب الشعور بالتعب والكآبة — أعراضه وعلاجه — سباب فشل التلميذ فى المدرسة — الأعراض التى يتصنعها الطفل عند دخوله المدرسة — أسباب نفور الطفل من المدرسة — تأثير حالة الطفل الصحية على أخلاقه

— هناك أطفال ينتابهم شعور بالتعب وانهماك القوى أثناء حياتهم الدراسية وخاصة فى أول عهدهم بها، فما علة ذلك؟

من المسلم به أن بعض الأطفال لا يقف نشاطهم عند حد ، يمرون فى مرحلة الدراسة بدون أن ينتابهم أى ضعف فى القوى الجثمانية ، بينما البعض الآخر لا يلبث أن يهزل ويشحب لونه عند ما يواجه متاعب الحياة المدرسية ونظامها الذى لا يخلو من قسوة بالنسبة لما اعتادوه من حرية مطلقة فى المنزل ، فإلى مثل هؤلاء الأطفال يجب أن نوجه اهتمامنا فنقلل من ساعات الدراسة بقدر الامكان ، ونكثر من الأجازات المدرسية كلما كان الأطفال صغيرى السن بصرف

النظر عن قوة احتمالهم واستعدادهم الجثمانى والعقلى . وقد



(شكل ١٣) بعد يوم طويل شاق فى المدرسة

انحازت السياسة التعليمية الجديثة إلى هذا الرأى وأصبح التلاميذ يتمتعون براحة أكثر فى اليوم الواحد وفى السنة

الواحدة . والغرض من ذلك هو عدم إرهاقهم بما تنوء به أجسامهم ، وما يؤدى إلى إنهـــاك قواهم واصفرار لونهم وإجهاد أذهانهم .

ومعظم الأطفال الذين يصابون بهذا التعب والذبول ينتمون إلى عائلات يمتاز أفرادها بمزاج عصبي . والملاحظ أن الكثيرين من هؤلاء الأطفال أذكياء يؤدون واجباتهم على الوجه الأكمل ويبذلون أقصى مجهود لإرضاء ضمائرهم ومعلميهم ، ويستمر نشاطهم المدرسى برغم ما ينتابهم من ذبول وشحوب فى اللون واضطراب فى النوم .

أما الطفل الذى لا يمتاز بنشاط أو تفوق أو ذكاء غير عادى فى مدرسته ، فانه قلما يشعر بالتعب من مجهود الدراسة بل يمر فى هذا الدور ببساطة وسلام .

وهذا الشعور بالتعب ينشأ عن استهلاك الجسم للنشويات المخزونة فيه ، وخاصة فى الكبد والعضلات . ولذلك تتحسن صحة الطفل إذا تعاطى إحد مستحضرات سكر العنب (الجلوكوز) وهى موجودة بكثرة فى الصيدليات . وهناك مثال يوضح لنا هذه الظاهرة . فلاعب الكرة أو التنس سرعان ما ينتعش إذا تناول شراباً حلواً قبل اللعب أو أثنائه ، ويقل

شعوره بالتعب فيستمر فى اللعب مدة أطول . وذلك لأن السكر الذى تناوله يعوض ما فقده نتيجة المجهود الجثمانى الذى يبذله أثناء اللعب .

• • •

— ما هى الأعراض والعلامات التى نلاحظها عند فحص الطفل الذى يتعب بسرعة فى المدرسة ؟

نلاحظ عند الفحص أن عضلات الطفل بها استرخاء يسبب تشوها فى عموده الفقرى ، تذهب بسببه الكتفان إلى الوراء وتبرز البطن إلى الأمام ، ولكى يحفظ الطفل توازنه يحنى رأسه إلى الأمام (شكل ١٤) وإذا مشى فان ثقل الجسم يقع على النصف الداخلى من القدم ، وعلى ذلك يبلى نعل الحذاء فى نصفه الداخلى أيضاً . وهذه ظاهرة كثيراً ما يلاحظها الآباء فيظنون أن تشوه القامة والعمود الفقرى هما نتيجة تشوه فى القدمين ، مع أن العكس هو الحقيقة .

وقد نرى ورماً فى العينين ونجد زلالا فى البول يسببان للوالدين قلقاً وانزعاجاً لظنهما أنهما نتيجة التهاب الكليتين ، ولكن هناك فرق مهم بين الحالتين ؛ فان فحص بول الصباح

فى هؤلاء الأطفال لا يُرى زلالا ، ولـكن كلما تقدم النهار وتعب الطفل بدأ الزلال فى الظهور ، وهذا كاف لابعـاد فـكرة التهاب الـكليتين حيث الزلال يوجد بكثرة فى كل ساعات النهار .



(شكل ١٤)

التشوه الجسمانى فى طفلة انهكتها حياة المدرسة

ويظهر على الوجـه شحوب واصفرار، وحول العينين هالة سوداء. وهنا أوجه نظر الوالدين أن هذا الاصفرار ليس معناه دائماً أن الطفل مصاب بفقر الدم ، فان أغلب الحالات يدل فحص الدم فيها على عدم وجود أى تغـير فى الهيموجلوبين وعدد الـكريات الحمراء . وبينما يكون الجلد أصفر أشاحباً نرى الأغشية المخاطية فى الفم وجفن العين حمراء . وهذا دليل أكثر أهمية من لون الجلد . وليس شحوب الجلد إلا نتيجة اضطراب فى الدورة الدموية بحيث لا يصل إلى الجلد المقدار الـكافى من الدم . وهناك أدلة أخرى على ضعف

الدورة الدموية وهى كثرة العرق فى الليل ونوبات الاغماء التى كثيراً ما تحدث فى هؤلاء الأطفال ، وخفقان القلب بسرعة عند بذل أى مجهود .

وتنتاب الطفل آلام فى المفاصل والعضلات ويرتاح الطفل كثيراً إذا دلكنا الجزء المصاب . وأكثر ما تحدث هذه الآلام فى الظهر والساقين والقدمين . وتختلف هذه الآلام عن الآلام الروماتزمية بأن الراحة تفيدها وأنها عادة لا تبدأ فى الصباح بل بعد قيام الطفل بالحركة أثناء النهار .

وقد ينتاب الطفل قىء يعاوده من آن لآخر ، أو ترتفع حرارته فى آخر النهـــار أو أثنائه . وعندما يرى الوالدين مايولدهما من شحوب وفقد فى الوزن والشهية ، وارتفاع الحرارة فى الليل والنهار يَشُكان أن داءً مستعصيا قد أصاب رئتيه . ولكن فى أغلب الأحوال لا يدل الكشف الطبى أو كشف الأشعة على شىء ذى خطورة .

وقد تحدث تشنجات وخاصة عند ما ترتفع الحرارة لسبب ما ، مثل التهاب اللوزتين أو الانفلونزا ويمكن ملافاتها باعطاء الطفل جلوكوز وقلويات بكثرة كلما بدأت حرارته فى الارتفاع لأى سبب .

أما نوم الطفل فيكون عادة مضطربا ، لأنه يظل مدة يفكر فيما حدث أثناء اليوم وما سوف يحدث له فى الغد . وإذا نام كان نومه مضطربا ، فهو يتقلب فى فراشه بكثرة ، ويرى أحلاما مزعجة وقد يستيقظ أثناء الليل صارخا خائفا مما رأى .

وتتحسن الحالة إذا تناول الطفل سكر العنب (الجلوكوز) قبل ذهابه إلى الفراش .

. . .

— ما سر الشعور بالكآبة الذى ينتاب بعض الأطفال عند دخولهم المدرسة ؟

ينتاب كثيراً من الأطفال شعور بالكآبة وللحنين إلى المنزل عند ابتداء العام الدراسى . وهو فى بعضهم شعور وقتى لا يلبث أن يزول كلما مرت الأيام واعتادوا الحياة الجديدة — حياة النشاط بعد شهور طويلة قضوها فى خمول وكسل ولعب . ولكن هناك بعض أطفال يتملكهم هذا الشعور إلى درجة كبيرة فيقضون معظم النهار فى تململ وحزن ، لا يفهمون إلا القليل مما يلقى عليهم ، فاذا عادوا إلى المنزل

اهملوا فى استذكاء دروسهم ، لا عن كسل وإنما لأن شعور الحزن يطغى فى نفوسهم على أى شعور آخر . وإذا ما اختلوا بوالديهم بثوا لهم ما يساورهم من تعب ومضايقة فى حياتهم المدرسية الجديدة ، وقد يبكوا بحرقة ، والبعض منهم يهدد بالانتحار إذا لم يُخْرجوه من المدرسة . وهذا التهديد الأخير صبيانى بطبيعته فيجب أن لا نعيره التفاتا ، لأن الطفل مهما بلغت حالته من التعاسة لا يلبث أن يتأقلم فينسى كل همومه ومتاعبه بمرور الزمن .

ولا بد أن الكثيرين منا يتذكرونْ كيف صاحوا وأعولوا عند دخولهم المدرسة لأول مرة . وكيف كانوا يشدون شعور الخدم ويقطعون ملابسهم عندما كان هؤلاء يجرؤون على حملهم بالقوة إلى المدرسة . وكلنا يذكر أن له واقعة حال عند بدء دخوله المدرسة ولكن ذلك لا يدل على شذوذ فى طباع الطفل أو عقليته ، فان الزمن كفيل بأن يعتاد الطفل تدريجيا حياته الجديدة فيقبل على الدراسة .

• • •

— ما أسباب فشل التلميذ فى مدرسته ؟

يرجع فشل التلميذ فى مدرسته إلى سبب أو أكثر كما يأتى :

(أولا) أن ينصرف التلميذ عن دروسه ويوجه كل اهتمامه للألعاب الرياضية . أو الموسيقى فيتفوق فيها .

وليس انصرافه إلى الألعاب الرياضية أو الموسيقى هو السبب الأساسى . بل أن التلميذ بطبيعته وفطرته يرى الدراسة بأنواعها واجبا ثقيلا على صدره ، ويجد من الصعب على نفسه وعقله استذكار الدروس فينصرف عنها . ولما كان لا يريد البقاء خاملا بين زملائه ، يحاول أن يعوّض ذلك بالتفوق فى طريق آخر حتى يحتفظ بمكانته كشخصية محترمة فى المدرسة .

(ثانيا) أن يكون التلميذ بليداً بطىء التفكير . فهو يذاكر بجد واجتهاد . ولكن قواه العقلية لا تسمح له بالتفوق على تلاميذ أكثر منه ذكاء وقد يكونوا أقل منه نشاطا وهمة . ومثل هذا التلميذ قد ينجح فى نهاية الأمر ويجتاز مراحل الدراسة كلها ولكنه يكون عادة متأخراً فى ترتيب الامتحان وقد يرسب فى بعض الامتحانات النهائية .

هذا النوع من التلاميذ يجب أن لانرغمه على إعطائنا نتائج باهرة . بل نشجعه بقدر الامكان كلما أجاد . ونقنع بما يقسمه له الله من نجاح متواضع . فالعبرة بالنتيجة الأخيرة. ولا ضرر من تأخر سنوات قليلة إذا زود الوالدان نفسيهما بقليل من الصبر والتضحية .

(ثالثا) أن يكون التلميذ كسولا لايهتم بدروسه ولا بأى شىء حوله . فيطغى غرامه بالكسل والبطالة على عاطفة حب الجد والاجتهاد ، وتسوء عاقبته ويصبح عبرة لغيره .

(رابعا) هناك حالات لايكون الطفل فيها بليداً ولا كسولا . والناظر أو المدرس يعتقد تماماً أن لديه استعداد للتفوق إذا ضُغط عليه قليلا . وقد يلجأ لطرق عدّة للوصول إلى ذلك فهو تارة يُحرِجُه بكثرة الأسئلة . أو يَسْخَرَ منه إذا أخطأ ، أو يهدده ، أو يعاقبه بشدة . وكلما أمعن فى السخرية أو التهديد أو العقاب كلما ساءت حالة الطفل المعنوية ، فيزيد ضعفه فى هذه المادة . وقد يرسل الناظر تقارير شهرية لوالد التلميذ ينبئه بضعف ابنه فى هذه المادة . فلا يلبث الوالد أن يتحدث عنها وعن ضعفه فيها كلما اجتمع بابنه ، فيزيد من تدهور قواه المعنوية والنفسانية . وقد لاتتحسن حال التلميذ

إلا إذا غَـيَّر المدرس أسلوبه ومعاملته له ، أو نُـقل التلميذ إلى فصل آخر يدرس نفس المادة فيه مدرس آخر لا يخشاه التلميذ ولا يصيبه العِيّ في حضرته ، فيسترد ثقته بنفسه

(خامساً) قـد يكون التلميذ مصابا بالضعف الجسماني يتعب بسرعة ولا يمكنـه أن يركّـز تفـكيره فيما يقرأه ، ويشعر بهبوط في قواه إذا أجهد نفسه ، فيضطر إلى ترك الـكتاب الذي في يده ، أو يسبح في عالم الخيال والـكتاب في يده . والأم تلاحظ في ابنها علامات التعب والأعياء قبل الناظر أو المـدرس ، فهما يهتمان أكثر بتقدمه في الدراسة ، وكلما ظهر منه أي تراخ حضّـاه على الاجتهاد ، فيدفعه شعوره الحساس الرقيق أن يُجْهِد عقله وجسمه فوق طاقته فتزيد حالته سوءاً .

والملاحظ أن هؤلاء الأطفال يبدأون السنة الدراسية بنشاط وتفوق ، وكلما مرت الشهور ظهرت عليهم أعراض الضعف والذبول ، فتنحط ذاكرتهم وقوة تركيزهم الفـكري والعقلي ، ويتوهون في الخيال أثناء الدرس وفي المنزل عند مايستذكرون دروسهم . وينسون بسرعة مايحفظون وقد يكون التلميذ في حديثه العادي مع والديه وأقاربه وأخواته

لبقاً كعادته ، بدرجة أنهم يُدْهشون للتقارير الشهرية السيئة التى تصل من مدرسته .

وسآتى على علاج هذه الحالات فيما بعد .

• • •

— هل هناك أعراض يتصنّعها الطفل عند حلول العام الدراسى ليتهرب من دخول المدرسة ؟

هناك أطفال يتصنعون المرض ليؤجلوا دخولهم المدرسة فى ابتداء العام الدراسى ، فيدّعون أنهم مصابون بألم فى البطن أو ميل إلى التهوّع أو القىء . فيجب أن لانصدقهم دائماً ، ونرسلهم إلى المدرسة بدون أن نعير ادعاءهم أى اهتمام .

• • •

— هل هناك ظروف مدرسية تنفر الطفل من المدرسة وتزيد من كآبته أثناء الدراسة ؟

قد يكون هناك معلم يقسو عليه فى المعاملة . أو تلميذ أقوى منه جسما يضربه ويعاكسه ويُمْعن فى السخرية والاستهزاء به أمام إخوانه . فاذا كان التلميذ حسيساً خجولا لايقوى على مقابلة الاساءة بالاساءة والضرب بالضرب ،

شعر أن المدرسة جحيم لا يطيق البقاء فيه . فيجب التحقق من كل هذه الأمور إذا لاحظنا على أولادنا أى نفور من مدرستهم .

. . .

— كيف نعالج شعور التعب والكآبة الذى ينتاب أطفالنا فى حياتهم المدرسية ؟

(أولا) هناك حالات يكون العامل الأكبر فيها وجود مصدر مضايقة للطفل فى المدرسة . كأنْ يتعمد بعض إخوانه معاكسته أو إحراجه أو السخرية به ، أو إيذاءه ، وهو ضعيف خجول لا يقوى على مقابلة المثل بالمثل .

(ثانيا) قد يكون التلميذ هدفا لاستبداد أحد المدرسين يُعَنِّفه ويهينه ويضربه لأقل هفوة ، وهو بَعْدُ صغير لا يحتمل زجراً ولا إهانة . فيجب على إخوانى المدرسين أن يأخذوا الأطفال بالحسنى فى أول عهدهم بالدراسة . فان القسوة وسوء المعاملة تترك فى نفس الطفل أثراً لا يمْحى ، وقد تؤدى إلى تطورات خطيرة فى أخلاقه وتفكيره فى المستقبل . وأعرف أمراضاً نفسية مستعصية تصيب المريض

الكبير ، يرجع سببها إلى المبالغة فى الشدة والضغط عليه فى طفولته .

(ثالثاً) قد يلقى الطفل خير معاملة من إخوانه ومدرسيه ومع ذلك لايتمالك نفسه من النفور من الجو المدرسىّ المحيط به . ويحدث ذلك إذا كان الطفل شديد الحساسية رقيق العواطف ، أزعجه الانتقال من منزله حيث هو يلاقى كل عناية وعطف وحب من الذين حوله ، فاذا به بين عشية وضحاها محاطا بوجوه غريبة لم يألفها ، فينتابه ألم نفسانى يحز فى نفسه ، ويضعف من قواه المعنوية والجثمانية فتضطرب شهيته ونومه ، ويقل وزنه ، ويفقد كل قابلية للتدريس والتحصيل . فينزعج الوالدان ويأخذان فى البحث عن طريقة أخرى لتعليمه . كأن يحضرا له مثلا مدرسين بالمنزل ويمنعانه من الذهاب إلى المدرسة لمدة سنة أو أكثر حتى تتحسن حالته ، والواقع أنه لالزوم لكل هذا . فالوقت والصبر وحسن المعاملة كفيلة بالتغلب على كل الصعوبات . فكل الحالات تشفى تماما من هذه الأزمة النفسانية .

(رابعا) فى بعض الحالات لا يستيقظ الطفل فى الصباح مبكراً ، فلا يكون لديه وقت ليتبرز ويتناول فطاره. فيذهب

إلى المدرسة وجسمه غير مستعد للجمهود الذى ينتظره . فاذا ماجلس لتناول وجبة الغذاء وكان معه إلى المائدة من لا يراعون حقوق الغير فيأخذون الكثير ويتركون له القليل ، وهو فى خجله وضعفه لايقوى على الاحتجاج أو المطالبة بحقوقه وقد لا يجرؤ على الشكوى للضابط أو الناظر ظناً منه أن فى تظاهره بالجوع عاراً ومسبة . وخاصة إذا كان قد خرج من منزله بدون إفطار ، إما لفقره أو لعجلته ، فانه يعتقد أن الدنيا كلها سوف تعلم بذلك إذا أفضى بشكواه إلى ناظر أو ضابط أو مدرس ، وأن التلاميذ سوف يَعزون شكايته إلى الجوع .

وقد أظهرت الاحصائيات الأخيرة فى مدارسنا المصرية أن عدداً كبيراً من الطلبة يذهبون إلى مدارسهم ومعدتهم خاوية إلا قليلا . مما يضعف من قوة استعدادهم للدرس .

(خامساً) قد يكون التلميذ فريسة الاصابة بالديدان المعدية كالانكلستوما مثلا أو البلهارسيا . أوقد يكون بأسنانه تَسَوّس ، أو يكون مصاباً بفقر الدم أو السل وغير ذلك من الأمراض التى تقلل من قواه الجسمانية والعقلية . وقد ثبت أن نسبة كبيرة من الطلبة فى المدارس المصرية مصابة بهذه

الأمراض مما أدى إلى إنشاء الوحدات الطبية فى وزارة المعارف العمومية للاشراف على صحة التلاميذ ، واستئصال هذه الأمراض التى تحول دون قيام جيل مستقبل ناهض .

(سادساً) يجب أن يكثر التلميذ تناول الأغذية التى تحوى نسبة كبيرة من الدهن ، مثل اللبن والقشطة والزبدة ، وأن يتناول بيضة أو اثنتين فى الصباح . وأن يعطى أحد مستحضرات الجلوكوز الموجودة بكثرة فى الصيدليات مثل مستحضر الجلوكوز مع فيتامين د ، لأن المعتقد أن الشعور بالتعب ماهو إلا نتيجة نقص السكر فى دم الطفل لاستهلاكه أثناء المجهود اليومى ، فاذا عوّضنا هذا النقص انتعش الطفل وزادت حيويته ، وقلت قابليته لنوبات المغص والقىء والصداع التى كثيراً ما تنتابه .

ويعطى فى وجبة الغذاء لحم أو سمك ، وخضروات وبطاطس وفواكه . ولا مانع من إعطائه أحد مستحضرات زيت السمك مرة أو مرتين فى اليوم .

...

— هل للشعور بالتعب والتعاسة فى الحياة المدرسية أى تأثير على أخلاق الطفل وسلوكه ؟

مما لاشك فيه أن تلميذاً حالته الصحية والنفسية كما وصفنا من قبل ، من السهل أن يقع فريسة سهلة لبعض الشوائب الأخلاقية التى تجد فيه مَرْعى خصباً . وهذا بطبيعة الحال يتوقف على البيئة التى يعيش فيها التلميذ . فاذا كان الوسط الذى حوله محترماً مهذباً ، وكذلك المدرسة التى يتعلم فيها ، فأنه نادراً ماتفسد أخلاقه .

وهناك تلاميذ تجد نفوسهم وعقولهم المضطربة القلقة لذة وتسلية فى الكذب أو فى سرقة أشياء الغير ، أو الهرب من المدرسة ، أو الالتجاء إلى العادة السرية . والعلاج المناسب فى مثل هذه الحالات هو أن نوجه اهتمامنا قبل كل شىء إلى حالة الطفل الصحية قبل أن نركزه على الجرم الذى يرتكبه ، إذ أن التعنيف والعقاب والزجر لافائدة منها ما دامت الحالة الصحية والنفسية منحطتين .

ويلجأ التلميذ إلى العادة السرية عند ما تطول مدة حالة الضغط النفسانى والعقلى التى يزرح تحت عبئها ، فيجد فى اللذة

الجنسية مخرجا لضيقه وكربه . وهى أكثر ماتحدث فى التلميذ الذى لايحب الاختلاط بالغير ، ولا يميل إلى اللعب والألعاب الرياضية ، بل يقضى معظم النهار فى سكون وعزلة ، يفكر فيما جرى له اليوم وما سوف يجرى له فى الغد .

وليس معنى ذلك أن نشك فى كل تلميذ بوجهه شحوب وذبول ، وحول عينيه هالة سوداء ، فهذه فى أغلب الحالات مسببة من التعب المدرسى . إذ أن العادة السرية وحدها قلما تسبب ضعفاً ظاهراً فى الصبى ، إلا إذا أفرط فيها .

أما عن العلاج فالواجب أولا أن نصوب كل اهتمامنا لمعالجة وتلافى أسباب التعب الذى يُضنى صحة التلميذ ويجعله فريسة سهلة لهذه العادة المرذولة . فاذا تقوى التلميذ وتحسنت صحته ، بطلت العادة . وهنا أوجه النظر إلى غلطة يرتكبها معظم الآباء ، فانهم يختلون بأولادهم ويلجأون إلى النصح أو التضرع أو الزجر أو التعنيف فى سبيل ايقاف هذه العادة ، ويهولون لهم عواقبها الوخيمة ، مبالغين لهم فيها ماشاءت لهم المبالغة . وهذا خطأ كبير أنصحهم بتجنبه ، لأنه يزيد الحالة سوءاً على سوء ، وأرشد سياسة تتبع فى هذه الحالة هى عدم التهويل فى عواقب العادة السرية ، بل تقنع التلميذ بالحسنى

أنها ليست بالعادة الرذيلة التى يتصورها الناس ، ونفهمه أن
كل شخص فى الوجود لابد أن يقع فريسة لها يوماً ما ،
وأنها ناشئة عن ضعف صحته ، وأنه إذا استرد قواه وعافيته
أبطل هذه العادة كلية . فمتى اقتنع التلميذ بذلك أقبل على
وسائل العلاج لتقوية نفسه ، وأوقف لذة الاستمتاع الجنسى
الذى تملكته فى إبان ضعفه .

الفصل العاشر

شهية الطفل

فقدها — زيادتها — شذوذها

إن شهية الطفل من المسائل الجديرة بالعناية والاهتمام، وإن كان بعض الأمهات يبالغن أحياناً مبالغة لا مبرر لها في الاهتمام بأقل تغير فيها عند أطفالهن، وخاصة في حالة الأم المغرمة بطفلها الوحيد، والتي تود أن تراه يُقْبِلُ على غذائه في أي ساعة تعطيه إياه، وبأي كميّة تقدمه له، فاذا ما أخذ كفايته، ورفض الباقي عن شِبَعٍ وزُهدٍ في الكثير المقدم إليه، جزعت وأسرعت إلى الطبيب تستشيره، لا سيما إذا كان لاحدى قريباتها أو صديقاتها طفل سمين أحمر الخدين، ظانّة أنها لو كانت فعلت ذلك لضاهَى طفلُها طفلَ ابن الجيران في فرط السمنة وحُمْرَةَ الوجه. وقد يكون طفلها في الواقع أوفر صحة وأكثر عافية.

وللشهية حدٌّ طبيعي قد تقل عنه أو تزيد، أو قد ينتابها

شذوذ فى نوع الأشياء التى يقبل عليها الطفل . وسأتحدث عن كل منها على حدة .

. . .

— فقد الشهية

مسببات فقد الشهية إما أن تكون مَرَضية ، أو فسيولوجية ، أو نفسانية .

فأما فقد الشهية المرَضى : فيصحب معظم الأمراض ، إذ المعلوم أن أى ألم أو مرض فى أى جزء من أجزاء الجسم يضعف قابلية الطفل للطعام ؛ ومن أمثلة ذلك التسنين والتهابات الفم ، وتسوس الأسنان ، والتهاب الأنف واللوزتين ، وفقر الدم ، والتدرن الرئوى . وهذا الأخير هو أول ما يتبادر إلى ذهن الوالدين إذا ما لاحظا أى نقص فى شـــهية ابنهما ، وخاصة إذا صحبه بعض شحوب فى اللون أو نقص فى الوزن ولحسن الحظ يندر أن يتحقق ظن الوالدين ، بعد البحث والفحص والاستقصاء .

وأما فقد الشهية الفسيولوجى : فيظهر فى الحالات التى لا تعطى للطفل فيهـا الفرصة حتى يجوع ، والجوع أهم منبه للشهية ، وبذلك يفقد القابلية نحو الوجبة أو الرضعة التالية ؛

مثلا إذا أكل الطفل بعض الأشياء المحببة اليه كالبسكويت والشكولاته والفواكه وغيرها قبل ميعاد الوجبة الأساسية بمدة قصيرة . فيجب أن نمنع عنه كل ما يطلبه من المأكولات قبل الأكل بساعتين على الأقل ، وبذا يقبل على غذائه الحقيقى بشهية .

كذلك قد تكون المدة التى تنقضى بين الرضعات أو الوجبات قصيرة بحيث لا يتسنى للمعدة أن تفرغ محتوياتها تماماً . وعلاج ذلك أن نطيل المدة بين الأكلات ؛ فمثلا إذا قارب عمر الطفل على السنة تكون المدة أربع ساعات ، وعند سن السنة والنصف تكون خمس ساعات وهكذا .

كما أنه يحدث أحياناً أن تكون نسبة القشدة فى اللبن كبيرة أو يكون الطعام محتوياً على كثير من المواد الدسمة ، والمواد الدهنية تبقى بالمعدة مدة أطول من غيرها ، أو يكون الطفل يتناول زيت السمك كمقوٍّ لاحتوائه على نسبة كبيرة من الدهن .

وأما فقد الشهية العصبى أو النفسانى : فهو الغالب فى الطبقات التى ترتاد عيادات الأطباء الخصوصية ، وقد يكون الطفل وحيد والديه أو بكرهما ، يشعر بما له من منزلة هامة

عندهما ، ويرى نظرات القلق التى تبدو على وجه والدته ووالده كلما امتنع عن تناول طعامه ، ويسمع عبارات الجزع التى يقصها أهل المنزل لجيرانهم وزائريهم عن شهيته المفقودة ، ويرى والدته المسكينة تنتقل به من طبيب إلى آخر وقد ظهر البؤس فى عينيها، وعند الجلوس إلى المائدة تلحف فى رجائها له أن يرق قلبه ويتناول طعامه ليريحها من عذابها الأليم ، وقد تصل بها الدرجة للصراخ والعويل ؛ وفى أثناء ذلك كله يرجع الوالد من عمله فينضم إلى جماعة الشاكين المتضرعين من سادة ومربيات وخدم ؛ والطفل لا يسعه إزاء ذلك إلا أن يجلس على كرسيه وقد داخله الزهو والكبرياء ، ولا يزيده التضرع والرجاء إلا عتواً وطغياناً .



(شكل ١٥) نظرت إلى الطبق المقدم إليها مشمئزة وكأنها تقول أهذا هو الطعام الذى تطلبون منى أن آكله ؟ حسنا! سوف ترى !

مثل هذا الجبار الصغير يجب أن يعامل بما يستحقه من الطرق السلبية ، وإن الوالدين ليضرانه أعظم الضرر بالحاحهما المستمر . والطريقة الوحيدة هى أن لا يظهرا للطفل أى اهتمام بكمية الطعـــام الذى يتناوله ، بل يوضع الطبق أمامه لمدة عشر دقائق او ربع ساعة ، فاذا لم يأكل يرفع الطبق من امامه بدون أى كلمة عتاب أو تقريع وإذا حدث واقبل على الأكل تتعمد الأم أن تزيح الطبق من أمامه قبل أن ينتهى لتزيده تعلقاً به .



(شكل ١٦)

كلما اقتربت الملعقة من فمها زادت تصميما على الرفض

وبتكرار هذه العملية يتغير الموقف تماماً : الطفل يتعنت مطالبا بالمزيد ، والأم فى زهو الانتصار ، تصمم على أن لا تعطيه أكثر من قدر محدود ، ثم لا يلبثان أن يعقدا هدنة ، يعقبها صلح ، فسلام طويل الأمد ! (أشكال ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠)



(شكل ١٧)

ولما زاد إلحاح الام انفجرت الطفلة صارخة باكية



(شكل ١٨) اتبعت الام نصيحة الطبيب وأصبحت لاتظهر للطفلة أى اهتمام بشهيتها، بدأت الطفلة فى تغيير سلوكها فأقبلت على الطعام فى تردد واحتراس فى مبدأ الامر حتى لاتظهر انها تقهقرت أمام والدتها



(شكل ١٩) لاحظت الطفلة أن أمها تتقدم نحوها لتزيل الاطباق من أمامها فأمسكت بآنية ملأى بالحساء (الشربة) وأقربتها من فمها استعدادا لالتهامها



(شكل ٢٠)

ثم اسرعت تلتقط كوبا مملوءا باللبن والتهمته دفعة واحدة قبل فوات الفرصة .
الأم تنتصر أخيرا .

ويجب فى الوقت نفسه أن نلاحظ مزاج الطفل . فقد يكون امتناعه عن الأكل ناشئا عن كون طعامه على وتيرة واحدة من حيث ألوانه فيبعث إلى نفسه الملل . والإنسان بطبعه ميال إلى التغيير .

• • •

— زيادة الشهية وشذوذها

تلاحظ زيادة الشهية بكثرة فى الأطفال السمان الذين لا يمتنعون عن التهام كل ما يقدم لهم من الطعام فى أية ساعة من ساعات النهار. وفى بعض الحالات لا تكون زيادة الشهية اكثر من عادة قبيحة نتيجة خطأ فى تربية الطفل . وقد تكون نتيجة اضطراب فى الهضم . أو إصابة بديدان الأمعاء . أو البول السكرى .

وكثيراً ما نشاهد أطفالا يميلون إلى التهـــام الطين أو التراب أو الطباشير أو الصابون أو الحبر ، وأحيانا يأكلون شعرهم . وفى حالات نادرة برازهم ؛ وقد يكون هذا الطفل طبيعياً فى مظهره . لا يدل فحصه على وجود أى مرض ، ولـكن هذه الظاهرة تحدث غالبا فى الأطفـال الضعفاء

المصابين بفقر الدم ، أو ديدان الأمعاء ، وكثيراً ما تلاحظ في حالات نقص القوى العقلية .

وتبدأ هذه العادة السيئة بين سن ستة أشهر وثمانية عشر شهراً ، وقبل أن يمشي الطفل يحبو نحو حذاء والده ويمسكه بيديه ، ويمتص التراب أو الطين العالق به ، أو يلعق التراب العالق بعجلات عربة تنزهه . فإذا ما تعلم المشى أصبح حرا في الوصول إلى غرضه بسهولة ، فإذا وجد جزءا من بياض الحائط سهل الإزالة التقطه بشغف وأخذ يمضغه بلذة . وكذلك يبتلع كل ما تصل اليه يداه ، غير عابىء بالنتيجة ما دامت اللذة الوقتية متوفرة .

ويجب أن نتدارك هذه العادة الخطرة من بدء حصولها فقد ننجح في إيقافها كلية . أما إذا تهاونا في علاجها وتركنا الطفل يمضي في ميوله الشاذة بضعة شهور ، فإن علاجها يصعب ، وقد يستحيل إيقافه عند حده . وفي معظم الحالات التي لا يصحبها أي مرض آخر يشفى الطفل في السنة الثالثة أو الرابعة من عمره . ولكن قد تستمر العادة إلى سن المدرسة وحتى سن المراهقة ، وقد لا يكون في استمرارها أي ضرر — وهذا هو الغالب — ولكن يحدث أحياناً أن يتسبب عنها

نوبات إسهال شديدة ، أو قد يؤدى ابتلاع كميات كبيرة من الشعر أو الرمل أو الحصى إلى عواقب وخيمة جداً .

وعلاج مثل هذه الحالة يتلخص فى الآتى :

أن يبْعدَ الطفل بقدر المستطاع عن المادة التى يميل إليها ، وأن يُعالج بعناية أى اضطراب فى الجهاز الهضمى ، لأن هذا يساعد على استفحال العادة . كما يجب تقوية الطفل وتحسين حالته العامة ، لأن هذه العادة تتمكن من الطفل الضعيف ، أما القوى الصحيح فيمكنه التغلب عليها بسهولة . وأخيراً يستحسن تغيير البيئة التى يعيش فيها الطفل ، وأن نحبِّب إليه بعض الألعاب التى تشغل ذهنه ، وتحول مركز اهتمامه إلى اتجاه آخر .

• • •

— كيف تربى شهية الطفل ؟

يجب تنظيم مواعيد الأكل ورياضة الطفل على احترامها كما يجب تقديم أصناف الطعام بترتيبها الطبيعى ، بحيث تأتى الحلوى والفاكهة فى آخر الأكل ؛ ومهما صرخ الطفل مطالباً بها قبل أوانها فلا يصح أن نعيره أذناً صاغية . وينبغى تقديم

الطعام بصورة جذابة مشوّقة وبكميات غير كبيرة .

يجب أن يلزم الطفل المائدة طول مدة تناول الأكل التى تتراوح بين عشرين وثلاثين دقيقة ، وبذلك يدرك أنه لا فائدة من الإسراع فى الأكل بقصد الرجوع إلى اللعب مع إخوانه .

يجب أن يكون الجو العائلى أثناء الأكل ساراً مبهجاً ، لأن السرور والبهجة ينبهان الشهية ، بعكس الحزن والكآبة فهما يفقدانها . وينبغى إشراك الطفل فى الحديث حتى لا يتطرق إليه الملل ، ولكن حذار من جعله محور الحديث طول المدة لأن ذلك يشغله عن الأكل ؛ وعلى الحاضرين أن يتحاشوا ذكر كرههم لأى لون من ألوان الطعام حتى لا يقلدهم الطفل فى ذلك .

يجب ألا يعنف الطفل أو يزجر أو يهدد بالعقاب إذا لم يأكل ؛ فما علينا إلا أن نضع الأكل أمامه صامتين ، فاذا لم يأكله بعد المدة المقررة رُفع الطبق من أمامه بغير عتاب أو تقريع .

وإذا قدم للطفل طعام جديد لأول مرة ، فليكن قليلا ، ويجب فى الوقت نفسه أن يقبل عليه جميع الجالسين إلى

المائدة ؛ ويحسن أن تقدم الأصناف الجديدة فى أول الأمر حينما يكون الطفل جائعاً فيقبل عليها بشهية . كما يجب أن لا نسأل الطفل إذا كان قد أحب الصنف الجديد أم لا ، فقد تدفعه غريزة حب الظهور أن يجيب سلبياً . ومن الحكمة أن نجعل الطفل يدرك بغريزته إن رفض أى نوع من الطعام ليس معناه تبديله بصنف آخر أحب إليه .

الفصل الحادى عشر

المزاج العصبى فى الطفل الصغير

وعلاقته بصعوبات الرضاعة وإفراز لبن الثدى

اختلاف الأمزجة فى الأطفال — تأثير العصبية على قدرة الطفل على الرضاعة — علاج صعوبات الرضاعة والتغذية فى الطفل العصبي — اضطراب النوم وعلاجه

— هل يختلف المزاج العصبي بين طفل وآخر منذ الولادة ؟

مما لا شك فيه أن الأطفال يختلفون فى مزاجهم العصبى من أول يوم يولدون فيه ، فهناك الطفل الهادىء القانع، وهناك الطفل المتمرد الصاخب الذى لا يقف له صراخ بسبب وبغير سبب ، فالجنين فى بطن أمه يتمتع بهدوء ليس بعده هدوء . لا يصل إلى أذنيه صوت يزعجه ولا ترى عيناه نوراً يعكر عليه صفو الظلام الذى يعيش فيه . وعند الولادة يتغير كل

شيء . فهناك الهواء البارد يلفح جسمه ، والأيدى تتلقفه ، والأصوات التى لم يعتد سماعها تزعج سمعه ، والأنوار الساطعة تؤذى عينيه ، فالطفل الذى يرث أعصاباً ثابتة قوية لا يتأثر كثيراً بهذه التغييرات التى طرأت على مجرى حياته وبيئته ، فينام نوماً عميقاً يصحو بعده وقد نسى كل ماطرأ على معيشته من تغيير ، ولا يفكر إلا فى شعور جديد غريب لم يكن يعرفه من قبل وهو الجوع ، فيصرخ مطالباً بحقه الطبيعى فى الحياة وهو اللبن ، ومتى ناله سكت فى قناعة وشكران .

أما الطفل العصبى فهو طفل متعب من أول ساعات وجوده فى الدنيا . فهو لا ينقطع عن الصراخ كلما لمسناه أو سمع صوتاً غريباً على مقربة منه . وقد يصرخ بلا سبب ظاهر . وإذا ما جنّ الليل تمادى فى الطغيان فلا يريح نفسه ولا أعصابه ولا أعصاب الذين تجمعوا حوله يحاولون إسكاته . وهو لا ينام عقب الولادة بل يطالب بغذائه مبكراً

والذى نشاهده فى مثل هذه الحالات أن قريبات الوالدة يتطوعن لتهدئة الطفل فيأخذن فى هزه (تهشيكه) والربت (الطبطبة) على ظهره وجسمه ، وإحداث أصوات بألسنتهن وأفواههن يعتقدن أنها قد تلفت نظر الطفل فيسكت ليستمع

إليها . وكل هذا خطأ محض ، ويا ليتهن يَعلمن أنّ أجلّ خدمة يُقدّمنها اليه هى أن يتركنه وحيداً فى غرفة هادئة مظلمة ، لا يزعجْنه بتدليلهن ومداعبتهن التى لا يرتاح اليها مطلقاً . والتى يحتج عليها بصراخه المتوالى ولا يسكت إلا إذا ابْتعدْن عنه .

. . .

— هل لعصبية الطفل أى تأثير على قدرته على الرضاعة فى أيامه الأولى ؟

إن الطفل الهادىء الساكن الرزين يقبل على الثدى ويمتص ما فيه بشهية . أما الطفل العصبي فانه قلق غير متزن ، فاذا امتص الثدى ابتلع بعض اللبن وسكب البعض الآخر من فمه وقد تصل به العصبية لدرجة أنه يرفض بتاتاً وضع حلمة الثدى فى فمه ، ويدير رأسه إلى الجانب الآخر صارخا بشدة بينما يتلوى جسمه كالثعبان .

وهنا يجب أن أذكّر الأم أن أهم عامل فى زيادة إفراز اللبن من الثدى هو قوة امتصاص الطفل . فاذا كان الامتصاص قوياً كثر إفراز اللبن ، أما إذا لم يقبل الطفل على الرضاعة

بشهية فان الافراز يقل تدريجياً ، وتنطبق هذه القاعدة على الطفل العصبي الذى يرفض الرضاعة من الثدى بالرغم من وجود كميات كافية منه فى ثدى والدته .

• • •

— ماهى النتائج الطبيعية بالنسبة للأم والطفل فى هذه الحالة ؟

(أولا) يأخذ إفراز اللبن فى النقصان يوما بعد يوم

(ثانيـا) ينقص وزن الطفل لسببين :

١ — نقص إفراز اللبن

٢ — قلق الطفل ويقظته ونشاطه الغير عاديين .

(ثالثا) عند ما ترى الأم أن طفلها يرفض الرضاعة من ثديها وأن وزنه آخذ فى النقصان يَعيل صبرها ولا يمكنها مقاومة إغراء من حولها باعطائه زجاجة اللبن الخارجى .

(رابعا) يَسْتمرىء الطفل المرْعى الجديد . فأمامه أن يختار بين حالتين : الأولى زجاجة ينزل منها اللبن سهلا ، والثانية ثدى قل إفرازه وضعف سيله . وبطبيعة الحال فانه يفضل الزجاجة ويزداد نفوره من الثدى .

(خامسا) كلما ازداد نفور الطفل من الثدى ، قلّ إفراز اللبن وهكذا يجف اللبن تدريجياً وبسرعة

(سادساً) تظن الأم عند ما يُقبل طفلها على زجاجة اللبن أن سبب نفوره من ثدييها كان قلة إفرازهما فتتهم نفسها بلا مبرر . فلو كانت تصرفت حسب الأصول لما وصلت إلى هذه النتيجة ، ولما حرمت طفلها من رزقه الحلال الذى أرسله الله فى ثدييها .

• • •

— ما الواجب على الأم اذن أن تتبعه لتتجنب هذه النتيجة الغير مرضية ؟

(أولا) يجب وضع الطفل فى سرير دافىء وفى غرفة مظلمة ساكنة هادئة .

(ثانيا) قد يشعر الطفل بارتياح كبير فى أول الأمر إذا نام بجانب والدته فى فراش واحد فتشع عليه من دفئها بما يريح أعصابه ويجعله ينام نوما مريحاً هادئا .

(ثالثا) يجب أن لا يحمل الطفل إلا للضرورة القصوى ،

وإذا حمل فيستحسن حمله على مخدة تجعله لا يشعر بخشونة الأيدى والأذرع التى تتناوله .

(رابعا) إذا أردنا تغذيته فيجب أن لا نرضعه فى نوبات صراخه وهياجه . بل ننتهز فرصة نُعاسه وقرب استغراقه فى النوم ، لأنه فى هذه الحالة يرضع فى سكون وهدوء . وهنا يجب أن أوجه النظر إلى غلطة شائعة ، وهى أن الأم حالما تسمع ابنها يصرخ فى عصبية وعنف تسارع إلى اعطائه الثدى لاسكاته فلا يسكت ويعاود الكرة برفض الثدى والاشاحة عنه بوجهه ويتمادى فى الصراخ . وفى كثير من الأحيان تنتاب الطفل نوبات انتفاخ ومغص إذا حاول الرضاعة فى نوبات غضبه ، لأنه فى أزمته يبتلع كثيراً من الهواء مع اللبن ، فهو لا يطبق فمه جيدا على الثدى ، وابتلاع الهواء يسبب انتفاخا ومغصا وقيئا ، وهذا مما يزيد فى آلام الطفل فيشتد صراخه أكثر وأكثر . وبذلك تكون الأم قد أخطأت فى تسكيف اسكات طفلها ورضاعته .

(خامسا) إذا كان الطفل متنبها معظم الوقت لا ينام ولا يعطينا فرصة نعاسه أو استغراقه فى النوم لنحاول تغذيته ، فقد نضطر إلى إعطائه مسكنا مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم ،

يترك بعدها الطفل مدة ربع أو نصف ساعة حتى يستغرق في النوم نتيجة تأثير الدواء المسكّن، ثم تحمله الأم بكل لطف وتضع حلمة الثدى فى فمه ، وإذا استمر الحال على ذلك بضعة أيام نجد أن حالة الطفل العصبية قد تحسنت كثيراً ، لأن الراحة والنوم يهدئان من حدة أعصابه ، والرضاعة الهادئة تقلل من ابتلاع الهواء والانتفاخ والمغص كما قدمنا ، وبالتدريج تصبح حالة الطفل طبيعية ويزداد وزنه لتحسن غذائه وقلة حركته

• • •

— يحدث كثيراً أن يرفض الطفل العصبى أى غذاء خلاف الثدى عند ما يصل إلى سن الفطام فكيف تمنع حدوث ذلك؟

يجب أن يتعود الطفل فى الشهور الأولى من عمره أن يتناول بواسطة الملعقة بعض السوائل كعصير الفواكه. وكلما تقدمت به الشهور نعطيه السائل فى فنجان أو كوب ، وبذلك يعتاد شيئاً فشيئاً الاستغناء عن الثدى عند ما يحين وقت الفطام ، فهناك أطفال فى سن الفطام يرفضون بتاتاً أى غذاء يعطى بواسطة الملعقة أو الكوب أو الفنجان ، وحتى الرضاعة بالزجاجة . وقد يبلغ بهم التعنت فى هذه الحالة لدرجة

يُضربون فيها عن الطعام بضعة أيام مفضلين الصيام على الرضوخ لارادة والديهم . والأم فى هذا الموقف ضعيفة تلين قناتها أمام اصرار طفلها فتنتهى المعركة دائما بهزيمتها . والطفل يدرك بفطرته أنه مادام بجوار ثدى أمه فانه لابد سيناله ولو بعد حين . والعلاج الوحيد الذى ينجح أحيانا هو ابعاد الطفل عن أمه بارساله مثلا إلى بيت جدته أوخالته ، وعندها تضمحل مقاومته وتتلاشى فى هذه البيئة الجديدة .

• • •

— يكون النوم أثناء الليل متقطعاً فى معظم الأطفال العصبيين : فكيف نتلافى ذلك ؟

هناك قاعدة قاسية صارمة وهى أن الطفل العصبى يترك وشأنه إذا بدأ فى الصراخ أثناء الليل وبذلك يدرك بغريزته أن لا فائدة تعود عليه من ذلك . وقد تطول مدة الصراخ بدرجة تقلق جميع من فى المنزل وحتى الجيران . وكلما كثر صراخ الطفل كلما تنبهت أعصابه زيادة . ولكن مع المثابرة يتعب الطفل وتبطل هذه العادة تدريجيا . وهناك نصيحة أسديها للأم عسى أن تساعد بها هذا المخلوق الصغير على إبطال عادته السيئة ، وهى :

أن تجعل نصب عينيها أن تعلم الطفل كيف ينام ، لا كيف يصرخ . وأنها إذا تركت الطفل يتمادى فى صراخه فقد يصبح الصراخ عنده عادة لا تنقطع مهما بذلت فى ذلك من جهد فيما بعد . فعلى الأم أو المربية أن تنام قريبا جداً من الطفل بحيث تستيقظ عند أقل حركة يبديها وبسرعة تغير وضعه بأن ترقده على جنبه إذا كان نائماً على ظهره لأن الطفل العصبي يستيقظ غالباً لتغيير وضعه ، ثم تربت (تطبطب) عليه فى رفق وحنان حتى يستغرق فى النوم ثانية ، وبهذه الطريقة ينتظم نوم الطفل تدريجياً . أما إذا ترك الطفل وشأنه يصرخ حتى يستيقظ تماما من نومه فانها تجد صعوبة كبيرة فى تهدئته وقد يستغرق ذلك بضع ساعات . أما إذا أسرعت اليه فى أول يقظته فانها تدركه وهو لا يزال يداعبه النعاس فلا تستغرق وقتاً طويلا فى حثه على النوم ثانية .

الفصل الثانى عشر

غذاء الطفل

من الولادة إلى سن المدرسة

— متى تبدأ الأم إرضاع طفلها بعد الولادة ؟

يمكن للأم إرضاع طفلها بعد مضى ١٢ ساعة من الولادة . فقبل ذلك ينام الطفل عادة معظم الوقت ، وتكون الأم منهوكة القوى . ولا ضرر من الانتظار مدة ٢٤ ساعة إذا كان الطفل هادئاً قليل الصراخ.

. . .

— هل تفرز الأم لبناً من اليوم الأول؟

بعد الوضع تفرز الأم من ثدييها سائلا اسمه اللِّبأ (الكولوسترم) وهو الغذاء الوحيد للطفل ويجب أن يتناوله ، إذ أنّ له خواص مغذية وملينة فى الوقت نفسه . ولا يفرز اللبن الحقيقى إلا فى اليوم الثالث أو الرابع .

— هل يجوز إعطاء الطفل الحديث الولادة أى غذاء قبل افراز اللبن الحقيقى ؟

لايجوز اعطاؤه شيئا مطلقاً خلاف الثدى ، وإذا بكى يمكن اعطاؤه مقداراً من ماء الينسون أو الكراوية المحلى بالسكر ، كل ٣ ساعات ملء فنجان قهوة ، وذلك عقب اعطاء الطفل ثدى أمه ليمتص ما فيه من غذاء ، وبذلك ينبه افراز اللبن ويعتاد الطفل على الرضاعة المنظمة . وهنا أنصح الأم أن تتجنب إعطاء طفلها مسهلا كالشيكوريا أو زيت اللوز أو زيت الخروع فى الأيام الأولى بعد الولادة

• • •

— ما عدد مرات الرضاعة فى الأيام الأولى وما هى المدة الكافية لكل منها ؟

يجب أن يرضع الطفل من الثدى من البداية كل ٣ ساعات ابتداء من الساعة السادسة صباحا إلى الساعة التاسعة مساء فيكون عدد الرضعات ستاً ، وتعطى الأم ثدييها الواحد بعد الآخر وتكون المدة لكل منهما ٥ دقائق تزاد بعد اليوم الثالث أو الرابع عند ما يفرز اللبن الحقيقى وقد تبلغ ١٥ دقيقة أو

عشرين فيعطى كل من الثديين مدة عشر دقائق .

• • •

— ما هى الحكمة فى جعل الفترة بين الرضعات ثلاث ساعات ؟

ان معدة الطفل تهضم اللبن وتكون خالية بعد ساعتين أو ساعتين ونصف ، لذلك يجب أن نتركها وقتاً لتستريح من عملية الهضم قبل أن تبدأ فى هضم الرضعة التالية

• • •

— هل تستمر الأم على هذا النظام أثناء الليل أيضا ؟

لا يرضع الطفل أثناء الليل إلا إذا كان مصاباً بالضعف الخلقى (أى ولد ضعيفاً) أما إذا كان صحيحاً فانه ينام ساعات الليل بدون رضاعة ، وإذا استيقظ وأخذ فى البكاء فلا بأس من إسكاته باعطائه قليلا من مغلى الينسون أو الكراوية ، ويستحسن أن تكون هذه جاهزة فى زمزمية ويجب فى الوقت نفسه أن نبحث عن مسببات أخرى للبكاء مثل البرد والحر ولدغ البعوض والبراغيث وضغط الملابس والتبول والتبرز

• • •

— هل يجب إيقاظ الطفل أثناء النهار إذا حان وقت الرضاعة وكان نائماً ؟

يجب على الأم أن توقظ طفلها بلطف فى ميعاد الرضاعة وبذلك يتعود الاستيقاظ بانتظام من تلقاء نفسه ، وإذا نام أثناء الرضاعة فعلى الأم تنبيهه بأن تداعب خده أو ذقنه بلطف .

• • •

— ما هى الاحتياطات التى يجب أن تأخذها الأم عقب الرضاعة مباشرة حتى تمنع حدوث القىء ؟

(أولا) يجب أن تحمل الطفل عمودياً على كتفها أو تجلسه على ركبتيها وتربت (تطبطب) على ظهره برفق حتى يتكرع .

(ثانياً) يجب أن لا تهزه (تهشكه) بل تضعه برفق فى سريره ، كما يجب هز السرير إذا كان من النوع الممكن هزه

• • •

— هل هناك أحوال تضطر الأم إلى عدم إرضاع طفلها ؟

يجب على الأم أن ترضع طفلها ولا يمنعها عن ذلك إلا إصابتها بمرض معد كالسل الرئوى ، أو الأمراض المعدية الحادة كالتيفود والدفتريا والالتهاب الرئوى ، أو أن تكون مصابة بمرض يقلل من قواها الحيوية فلا تقوى على إفراز اللبن كالسرطان وحالات فقر الدم الشديد والسكر، وأمراض الكبد والكلى المزمنة ، كذلك الأمراض العصبية أو النفسانية كالصرع والهستريا والجنون . فى مثل هذه الحالات يجب الاستعانة بمرضع ويلاحظ فى انتخابها بوجه عام أن تكون خالية من الأمراض الجلدية المعدية والرمد الحبيبى والسل والزهرى والسيلان وأن يكون سنها بين ٢٠ ، ٣٠ سنة وأن لا يزيد الفرق بين عمر الطفل وعمر لبن المرضعة عن ثلاثة شهور إلى ستة شهور .

وأضبط قياس لصلاحية المرضع هو طفلها الذى ترضعه. فإذا كان حياً وجب فحصه لمعرفة حالته الصحية . وإلا فالقياس الصحيح لصلاحية المرضع يكون بتجربتها وملاحظة وزن

الطفل الذى تقوم بارضاعه من وقت لآخر . أما فحص اللبن كيمائياً فليس له قيمة حقيقة إذ المعروف أن تركيب لبن الثدى لا يتغير وأن الذى يتغير هو الكمية ، وهذه قد يطرأ عليها تغيرات كثيرة من يوم لآخر وحتى فى اليوم الواحد. فاذا لم يتيسر الحصول على مرضعة أمكن استعمال لبن الجاموس أو البقر سواء الطازج (اللبن الحليب) أو المجفف (لبن العلب).

• • •

— ما هى طريقة تخفيف اللبن الحيوانى الطازج (الحليب) لكى يصبح مقارباً ما أمكن للبن الآدمى ؟

يكون ذلك بخلطه بمقدار متساو من الماء وإضافة قطعة من سكر المكنة أو ملعقة شاى من السكر الناعم لكل ١٠٠ جرام من اللبن المخفف

• • •

— فى أى سن يمكن الطفل أن يأخذ اللبن الحليب كما هو بدون تخفيف ؟

يكون ذلك بعد الشهر التاسع ، وقبل ذلك يخفف إلى النصف

فى الستة الأشهر الأولى، ومن الشهر السابع إلى الشهر التاسع يضاف اليه ماء بنسبة الثلث فقط

• • •

— متى يفطم الطفل ؟

الفطام على نوعين فطام مبكر وفطام طبيعى . فالفطام المبكر يُلْجأ اليه إذا أصيبت الأم بأحد الأمراض الحادة المعدية مثل التيفود والالتهاب الرئوى وحمى النفاس . . . الخ أو الأمراض المنهكة كالسل والتهابات الكلى والكبد المزمنة وأمراض القلب وفقر الدم الشديد . أما الفطام الطبيعى فهو الذى يتم فى نهاية السنة الأولى من عمر الطفل . ويجب الا يتم فى شهور الصيف ، ولو اقتضى ذلك مد مدة الرضاعة إلى الشهر الخامس أو السادس عشر، كذلك يجب تجنبه إذا أصيب الطفل بأمراض الجهاز الهضمى كالقىء والاسهال أو اذا كان فى دور النقاهة من أى مرض من الأمراض .

ويجب أن يكون الفطام تدريجيا حتى لو كان سن الطفل كبيراً . وفى العادة يبتدىء باستبدال رضعة من لبن الأم حوالى الشهر السابع بمهلبية تعمل من ملء فنجانين من اللبن الحليب

ومثلهما من الماء وملعقة كبيرة من الأرز المدقوق وملعقتين من السكر ، ويغلى جيداً على النار ويقدم للطفل بالملعقة . وقد يرفض الطفل من أول الأمر أى طعام غير سائل ، وفى مثل هذه الحالة تعمل المهلبية خفيفة بحيث يسهل اعطاؤها فى زجاجة الرضاعة ، وذلك باضافة ملعقة صغيرة من الأرز المدقوق أو الدقيق إلى اللبن ثم تزاد ثخانتها تدريجيا

وفى الشهر الثامن تستبدل رضعه أخرى بشوربة خضار تعمل بغلى وهرس بعض الخضروات كالبطاطس والكوسة والبسلة والعدس والسبانخ لمدة ساعتين ثم يصفى المغلى فى منخل سلك رفيع وتعطى الشوربة للطفل بملح الطعام أو بالسكر حسب رغبة الطفل .

ثم تستبدل بعد ذلك كل اسبوعين أو ثلاثة رضعة بتغذية صناعية كالحليب المخفف بمقدار الثلث بماء الكراوية أو الينسون أو بماء الحلبة ، وفى الوقت نفسه تدخل عناصر جديدة فى غذاء الطفل . ففى الشهر العاشر يمكن اعطاء الطفل صفار بيضة يوم بعد يوم مع تغذية الصباح ، وكذلك البطاطس المدهوك بوريه) والفاكهة الناضجة مثل الموز والكمثرى وفى الشهر الثانى عشر يمكن اضافة الأرز أو الشعرية فى شوربة الخضروات

ويعطى كبد الطيور بعد دهكها ، وفى أوائل السنة الثانية (أى من الشهر الثالث عشر إلى الخامس عشر) يعطى الطفل السمك المسلوق واللحوم والمخ المسلوق، وتكون فى أول الأمر مفرومة أو مقطعة قطعاً صغيرة

وتزداد الفترة بين الأكلات إلى أربع ساعات ابتداء من الشهر العاشر من سن الطفل، فيكون بذلك عدد الأكلات خمسا بدلا من ست، ثم ينقص إلى أربع فى آخر الحول الأول من عمر الطفل .

• • •

— اذا حملت الأم المرضع فهل فى امكانها الاستمرار فى الرضاعة ؟

يتوقف ذلك على الأمور الآتية : إذا كانت صحة الأم والطفل جيدة يمكن الاستمرار فى الرضاعة لغاية الشهر السادس أو السابع، وإذا كان الجو حاراً فيجب الاستمرار فى الرضاعة إلى أقصى وقت ممكن مادامت حالة الطفل ونموه تشجعان على ذلك ، أما إذا كانت الأم ضعيفة ولبنها غير كاف لتغذية الطفل فيمكن بدء الفطام فى الشهر الرابع أو الخامس .

— ماهى الصعوبات التى قد تصادفها الأم أثناء الفطام ؟

يحدث كثيراً أن يصاب الطفل فى مبدأ الفطام بمغص أو قيء أو إسهال نتيجة الاكثار من المواد النشوية كالأرز والمهلبيـة والشعرية والمكرونه والبطاطس، فعلى الأم أن لاتسمح لطفلها إلا بقدر معقول. ويحدث أيضاً أن يرفض الطفل أى غذاء آخر خلاف لبن الثدى ، وهنا أنصح الأم لا تلح على طفلها بشدة، فان كثرة الالحاح تولد فيه روحاً عكسية تجعله يزيد فى عناده. والطريقة المثلى هى أن تعرض الأم الأكل على الطفل بسياسة ولطف، وتدريجياً بحيث يتعود الطفل عليه. فمثلا تعطى المهلبيـة فى أول الأمر خفيفة بحيث يمكن للطفل أن يشربها فى زجاجة اللبن ثم تثخن تدريجياً حتى يأخذها بالملعقة وكذلك الحال مع شوربة الخضارات

ولكى يُنَـفَّـر الطفل من الثدى فى أيام الفطام الأخيرة يمكن وضع مادة مُرّة على الحلمة مثل الصبر أو الكينا أو المر، ونخرج الطفل كثيراً من المنزل حتى نلهيه عن أمه أو مرضعته.

نماذج لأغذية الأطفال

من الشهر العاشر إلى الثانى عشر :

الساعة ٦ صباحا : رضاعة من الأم أولبن مخفف بمقدار الثلث بماء الكراوية أو الشاى الخفيف

الساعة ١٠ صباحا : مهلبية

الساعة ١ بعد الظهر : شوربة خضار ثخينة — بطاطس بوريه — فاكهة ناضجة مثل الموز والكمثرى الطرية أو التفاح المطبوخ .

الساعة ٦ مساء : مهلبية ثم قطعة من البسكويت أو التوست

« ١٠ « : رضاعة من الأم (يستغنى عنها تدريجياً)

من الشهر الثالث عشر إلى الثامن عشر :

عند الاستيقاظ : ملء ملعقة حلو من عصير الفاكهة مخففة بالماء ومحلاة بالسكر وقطعة من البسكويت

الساعة ٨ صباحا

١ — فول مدمس مقشور ومدهوك بالزبدة

٢ — صفار بيضة يوم بعد يوم (فى الشتاء فقط)

٣ — شاى ولبن (كوب أى ٢٥٠ جرام)

٤ — جبن حلو أو قطعة من البسكويت أو البقسماط عليها قليل من الزبدة والعسل أو المربى

الساعة ١٢ ظهراً :

١ — شوربة خضارات متخنة بالأرز أو الشعرية أو المكرونة .

٢ — كبدة طيور أو مخ أو سمك أو لحوم بيضاء أو حمراء مفرومة (حسب سن الطفل)

٣ — خضارات مدهوكة (بوريه) كالبطاطس والبسلة والقلقاس واللوبيا

٤ — فاكهة ناضجة كالموز أو الكمثرى ، أو مطبوخة كالتفاح المطبوخ

الساعة ٤ مساء : فى الشتاء يعطى لبن أو مهلبية وقطعة من البسكويت ومربى وموز ، وفى الصيف يستغنى بقدر الامكان عن اللبن .

الساعة ٨ مساء : مثل أكلة الساعة ١٢ ، ما عدا اللحوم فانها تعطى مرة واحدة فى اليوم

مسموحات وممنوعات

الحلوى والمسكرات :

كالشكولاتة والكراملة ، يسمح باعطائها فقط بعد الأكل لأنها تفسد الشهية إذا أخذت قبل الأكل بقليل ، ويجب تنظيف الفم والأسنان بعد أكلها مباشرة .

اللبن الزبادى :

يستحسن تجنبه كغذاء للأطفال ، لأن طريقة تحضيره تجعله عرضة للتلوث بالميكروبات التى قد تسبب للطفل أمراضاً خطيرة

مأكولات ممنوعة :

المخللات بأنواعها . الفسيخ . اللحوم والأسماك المقددة والمحفوظة فى العلب . الجبنة المملحة . البهارات بأنواعها

فواكه محرمة :

البلح والخيار

من السنة الثالثة إلى السابعة :

الافطار الساعة ٨ صباحا :

١ — عصير برتقالة أو طماطم مخفف بالماء ومحلى بالسكر أو الجلوكوز

٢ — فول مدمس مدهوك بالزبدة فى ثلاثة أيام من الأسبوع . وبيضة مسلوقة أو (برشت) فى الأيام الأخرى .

٣ — لبن وشاى ٢٥٠ جم أى كوب . ويضاف إليه بسكويت أو توست ، أو يعطى مع الكويكر .

٤ — جبن حلو أو مربى أو حلاوة طحينية

الغذاء الساعة ١٢ ½ أو الواحدة بعد الظهر :

١ — لحوم حمراء أو بيضاء مفرومة أو مقطعة قطعاً صغيرة ، وكلما كبر الطفل تعطى له اللحوم كما هى ، ويمكن إعطاؤه أيضاً السمك أو المخ أو الكبد .

٢ — خضروات مثل البطاطس أو البسلة أو القرنبيط والفاصوليا أو السبانخ .

٣ — أرز أو مكرونة أو شعرية .

٤ — مهلبية ، أو فواكه مطبوخة أو طازجة .

الساعة ٤ ½ أو ٥ مساء

قطعة بسكويت أو توست مع قليل من المربى أو العسل والزبدة ، وكوبة لبن أو موزة .

العشاء الساعة ٧ ½ أو ٨ مساء

مثل الغذاء . مع الاقلال من الكمية فى كل صنف

الغذاء فى سن المدرسة :

الافطار

١ — عصير الفواكه كالبرتقال أو العنب أو الطماطم فى أول الأكل.

٢ — فول مدمس أو بيض على التوالى .

٣ — زبدة ومربى أو عسل .

٤ — كوب من اللبن الخالص أو المخفف بالشاى . ويستحسن أن يضاف اليه بسكويت أو عيش ناشف (توست) أو الكويكر أوتس ؛ أو الفارِكْس (جلاكسو) أو سيرِكْس (كاوجيت) أو بابلم (ميدز) أوخلاصة المالث (ولكم) بمقدار ملعقتين صغيرتين على كوب اللبن ، فان هذه المستحضرات تزيد من قيمة اللبن الغذائية وتساعد الطفل على تحمل متاعب المدرسة .

الغذاء

١ — لحوم أو طيور أو سمك أو كبد أو مخ أو أرانب

٢ — خضروات كالبطاطس والجزر والسبانخ والكرنب والقرنبيط والفاصوليا والبسلة الخ ...

٣ — سلطة خضروات طازجة .

٤ — أرز أو مكرونة أو شعرية .

٥ — فواكه طازجة أو مطبوخة أو مهلبية

الساعة ٤ أو ½ ٤ مساء

بعد الرجوع من المدرسة يعطى ساندوتش بالجبنة أو المربى وبرتقالة أو موزة أو تفاحة .

العشاء الساعة ½ ٧ او ٨ مساء

كالغذاء ، مع الاقلال من الكمية فى كل صنف .

زيت السمك :

يستحسن إعطاؤه فى فصل الشتاء مع وجبة الافطار .

الفصل الثالث عشر

الطفل فى مرضه

اختلاف سلوك الأطفال وقوة احتمالهم أثناء المرض — الأخطاء الشائعة فى تصرفات الأم نحو طفلها المريض — الطريقة الصحيحة لاعطاء الدواء للطفل — طرق الأحتيال على الطفل لتعاطى الدواء

— هل يختلف سلوك طفل عن آخر أثناء المرض ؟

إن الطفل الهادئ المزاج تراه فى مرضه كذلك ، حتى لتراه فى رفضه للدواء باكياً فى هدوء ، رافضاً فى شيء من الاذلال . أما الطفل العصبي الثائر الأعصاب فانه متعب فى تصرفاته ، يسبب لأهله انزعاجاً سواء فى لهوه أو لعبه أو مرضه . فقد يبلغ العناد بالطفل العصبي أن يرفض تعاطى أى دواء أو ملازمة الفراش إذا أمر الطبيب بذلك . وينفجر صارخاً باكياً كلما اقترب منه الطبيب ليجرى الكشف عليه . إذ تراه يصرخ عالياً ويرفس بيديه ورجليه ، وينتقم من الطبيب أو الممرضة باتلاف كل ماتصل اليه يداه كالنظارة أو السماعة أو رباط الرقبة أو أزرار الملابس أو الملابس نفسها . وفى العادة يتخذ

الطبيب من كل هذه المعركة دليلا على أن حالة الطفل ليست سيئة ، وإلا لما تمكن من مقـــــاومة هذه المخلوقات البشرية



(شكل ٢١) طفلة تتعاون مع الطبيب وتسهل مهمته أثناء فحصها

الملتفة حوله ، والتى تفوقه سنًّا وحولا وقوة . أما إذا كان المرض شديد الوطأة فانه يذل عنق أمثال هـذا الجبار الصغير ، فيستلقى على فراشه مستسلما لا يقوى على الحراك أو المقـاومة . وكلما خفت وطأته انتعش الطفل وعادت اليـه صلابته وعناده .

. . .

— هل تختلف قوة احتمال الأطفال للمرض أيضا ؟

إن حساسية الطفل لآلام المرض تختلف كثيراً عند

مختلف الأطفال . فهناك طفل ينزعج لأقل الأمراض ، ويضطرب جهازه العصبي لأى ارتفاع فى الحرارة ، فتصيبه تشنّجات وتهيج شديد فى الأعصاب ، فيسبب انزعاجاً كبيراً لأهله . وإذا أصابه رشح أو احتقان بسيط فى الحلق بات طول الليل يسعل سعالا لا يتناسب مع بساطة حالته المرضيّة ، ولا ينام الليل بطوله . وإذا انتابه تهيج بسيط من الجلد كحمو النيل مثلا ، بات يهرش فيحرم نفسه من النوم بلا مبرر ، وقد يُدْمى الجلد من شدة الهرش . ونجد حرارته أيضاً ترتفع لأقل توعك كزكام بسيط أو بروز سِنَّة أو حالة إمساك .

وعلى النقيض من هذا نجد أن الطفل الرزين الهادىء الأعصاب يمر فى محنة المرض بدون أن يزعج نفسه أو الذين حوله بأكثر مما يجب ، يأخذ الأمراض البسيطة ماشياً على قدميه ، ويعاون والديه فى العلاج فيمر فى المحنة بسلام وهدوء .

• • •

— هل تلعب الأم دوراً فى كوميدية الطفل العصبي أثناء مرضه ؟

مما لاشك فيه أن الأم العصبية بطبيعتها تولد فى طفلها

روح القلق والانزعاج على نفسه،لأنه يراها بعينيه تضع ميزان الحرارة فى شرجه أو فمه بين كل حين وآخر. وتزنه بالميزان كل يوم تقريباً لترى إذا كان قد زاد وزنه. وبمرور الأيام يصبح الطفل عصبياً تنزعج مجموعة أعصابه لأبسط مرض أو توعك. والأم العاقلة هى التى لا تُظهر لطفلها قلقها على حالته الصحية حتى ولو كان طفلها الوحيد. وهذا لا يمنعها طبعاً أن تراقبه عن كثب، وتلاحظ أى تغيير يستلزم حيطة خاصة، ويمكنها عمل أى شىء دون أن تُشعِرَه بذلك.

وقد يَستغلّ الطفل المدلّل ضعف والدته فيرهقُها بما يبديه من ضروب العنت والصلابة، ومهما صغر سِنّه فانه يدرك بفطرته أنه ينبه فى والدته غريزة الشفقة والحنان إذا ماتألم لأى سبب. وقد يبالغ أحياناً ليتسلى برؤيتها تتألم لألمه. وأعرف طفلا مصاباً بمرض جلدى بسيط، وهو يعلم أن أمه تقلق كثيراً كلما بدأ يهرش جلده.فاذا ماعارضته فى أى طلب من طلباته أخذ يهرش بشدة، فتلين قناتها فى الحال وتعطيه مايريد. ولو كانت الأم عاقلة لتجاهلته وغضت الطرف عنه مرة فلا يعود اليها ثانية.

وكثيراً ماتعتقد الأم أن طفلها الصغير يمكن خداعه

بسهولة ، فمتى دخل الطبيب الغرفة اجتهدت أن تقنع الطفل أنه أتى لفحصها هى حتى يطمئن لوجوده . ولا تكتفى بذلك بل تحضر ملعقة وتطلب من الطبيب أن ينظر إلى حلقها . والطفل يشاهد كل ذلك وقد داخله الشك فى نوايا أمه وطبيبه ، فيفقد الثقة بهما ويقاوم الكشف عليه أكثر مما لو لم تقم هذه المظاهرة التى يرى فيها تحدياً لذكائه وإدراكه . ويجدر بالأم أن تقدِّم الطبيب إلى طفلها كصديق أتى لرؤيته وتخفيف آلامه وشفائه . كما أن على الطبيب عادة فى مثل هذه الحالة أن يخفى كل آلات الكشف كالسماعة مثلا ، ويقبل على الطفل باسما ضاحكا ، ولا يبدأ فى الفحص مباشرة بل ينتظر برهة يداعب الطفل فيها ويلاعبه حتى يستأنس اليه ويستسلم له .

ولتصرف الأم نحو طفلها أثناء نوبات المرض الحادّة تأثير كبير على نفسية الطفل وقوة احتماله . ولنضرب لذلك مثلا : فالطفل المعرّض لنوبات الرّبو يكون عادة عصبياً ووالداه عصبيين سريعى الاضطراب . فاذا جاءت أزمة الربو بدا عليهما الاهتمام الزائد ، ويراهما الطفل بعينيه يذهبان ويجيئان باحثين عن دواء مسكن ، ويناديان على الخادم للذهاب إلى أقرب صيدلية لاحضار كذا وكذا من الأدوية ، أو طرق

باب أى طبيب فى الناحية ليسعف طفلهما . كل هذه المظاهر تزيد من توتر أعصاب الطفل ، فتزداد آلامه وتطول النوبة ، والأم الرزينة هى التى تضم طفلها اليها فى مثل هذه الحالات ، وتطمئنه مؤكدة له أن ما يشكو منه هو عارض لا يلبث أن يزول ، وتطفىء الأنوار فيسود الغرفة هدوء يبعث فى الطفل روح الاطمئنان ، فتخف آلامه ، وتزول أعراضة بالتدريج ، ويروح فى سبات عميق .

• • •

— إذا وصل الطبيب إلى المنزل للكشف على طفل مريض ، وكان الطفل نائماً عند حضوره فهل نوقظه ليبدأ فى الكشف عليه ؟

إن طبيب الأطفال يسَر فى نفسه إذا وصل ووجد الطفل نائماً — فان ذلك يريحه من نغمات الصراخ التى يستقبله بها الطفل . ويعطيه الفرصة ليكشف عليه فى هدوء وسكون فيأخذ تاريخ المرض ، ويعد النبض والتنفس ، ويُمكّنه أيضاً من الكشف على صدره وبطنه وأطرافه وهو مستغرق فى النوم . وقد يتمكن أيضاً من فحص زوره فيوفر على نفسه وعلى

الطفل كثيراً من النضال والمقاومة . ويا حبذا لو بقى الطفل نائماً حتى يتم الطبيب فحصه .

. . .

— ماهى الطريقة الصحيحة لاعطاء الدواء للطفل حتى يُقبِل عليه بشهية ورغبة ؟

إن سر إقبال الطفل على أخذ الدواء يتوقف على الطريقة التى تعطيه الأم إياه ، فيحدث كثيرا أن تقترب الأم من الطفل



(شكل ٢٢) اشمئزاز

والملعقة فى يدها ، وعلى وجهها أمارات الاشمئزاز من رائحة الدواء إذا كانت كريهة ، أو العزم على إعطائه له بالقوة إذا تردد فى قبوله ، أو تنم ملامح وجهها على الاشفاق الزائد وكأنها تقول



(شكل ٢٣) شفقة زائدة



(شكل ٢٤) ابتسامة من الأم وإقبال من الطفل.

« مسكين ياولدى » . ففى كل هذه الحالات ينعكس شعور الأم ، كما تعبر عنه ملامحها ، على وجه الطفل فيظهر عليه الاشمئزاز أو العناد أو الخوف .

والطريقة الصحيحة هى أن تقترب الأم من الطفل وعلى وجهها ابتسامة عذبة مشجعة ، مظهرة له أن ماتقدمه له جزء من برنامج غذائه اليومى ومفروض منه قبوله .

• • •

— كيف نحتال على الطفل ليقبل على زيت السمك الذى كثيراً مايعطى كمقوٍّ ؟

إن زيت السمك من الأدوية التى تعطى بكثرة للاطفال وكثير من الأمهات يرتكبن أخطاء أثناء اعطائه للطفل ، تسبب له اشمئزازاً ، وتحول دون الاستمرار فى أخذه . ولتلافى ذلك أبدى للأمهات النصائح الآتية :

(أولا) إذا كانت الأم نفسها تكره طعم الدواء أو رائحته ، فيجب عليها أن لاتبدى علامات الاشمئزاز أثناء ملء الملعقة من الزجاجة . ويجب أن لايسمعها الطفل وهى تتمتم مشفقة « مسكين ياولدى ، كم أنا آسفة لارغامك على شرب

هذا الدواء الكريه .. لأنه إذا سمعها تقول ذلك ، أو رأى الاشمئزاز باد على وجهها ، استغل شفقتها وامتنع عن أخذ الدواء .

(ثانياً) يجب أن لا يعطى الطفل رشوة مقابل أخذه الدواء ، لأن ذلك يجعله يشعر بسلطته على والديه فيتعود على ذلك فى كل مرة يقدم له فيها زيت السمك .

(ثالثاً) يجب أن لا نضغط على الطفل أو نرغمه على أخذ زيت السمك ، لأن الطبيعة البشرية تأنف من قبول ما يُملى عليها .

(رابعاً) يبدأ باعطاء زيت السمك فى سن مبكر ، لأن كلما كان الطفل صغيراً كان من السهل تعويده على قبول الدواء . والواقع أن الطفل أحوج ما يكون إلى زيت السمك فى السنة الأولى من عمره .

(خامساً) يعطى زيت السمك فى مواعيد منتظمة يومياً ، وبذلك يتعود الطفل عليه ويعتقد أنه جزء لا يتجزأ من برنامجه اليومى .

(سادساً) إذا لم يقبل الطفل زيت السمك كما هو ، يمكن إعطاؤه له فى اللبن ، أو عصير البرتقال ، أو العنب ، أو الطماطم

(سابعاً) إذا احتاج الأمر فى البداية لتشجيع الطفل فيمكن للأم أن تشرب قليلا من الدواء أمامه .

(ثامناً) يمكن للأطفال الكبار عدم التنفس أثناء أخذ الدواء حتى لا يشعروا برائحته وطعمه .

ومعظم هذه النصائح تنطبق بطبيعة الحال على أى دواء آخر غير مقبول الطعم أو الرائحة.

الفصل الرابع عشر

بعض امراض كثيرة الانتشار

الزكام

— ما أسباب الزكام فى الأطفال ؟

قد يكون الزكام نتيجة عدوى من شخص مريض ، وتنتقل العدوى بواسطة السعال أو التقبيل ، أو قد ينشأ عن التعرض للبرد كأن ينتقل الطفل فجأة من غرفة دافئة إلى جو بارد . أو قد يكون علامة من علامات الحميات كالحصبة والانفلونزا والدفتريا .

. . .

— ما أهمية الزكام عند الأطفال ؟

إن الزكام الذى قد يهمل الكبار علاجه قد يؤدى إلى عواقب وخيمة فى الطفل إذا لم يعالج بعناية ، ومن هذه العواقب ما يلى :

(أولا) امتداد الالتهاب إلى الحنجرة ثم إلى الشُعَب وأحياناً إلى الرئة مسبباً التهابات حنجرية ، أوشعبية أو رئوية على التوالى .

(ثانياً) امتداد الالتهاب إلى الأذن ، فتنتاب الطفل آلام حادة فى الأذن مع ارتفاع فى الحرارة ، وقد تنثقب الطبلة ويخرج منها صديد .

(ثالثاً) اضطرابات الجهاز الهضمى المصحوبة بقىء وإسهال . ويمكننا أن نقول أن الزكام من أهم أسباب الاسهال فى فصل الشتاء ، فاذا عالجناه بعناية انقطع الاسهال .

. . .

— كيف نعرف أن الالتهاب قد امتد إلى الأذن ؟

عند ما تلتهب الأذن ترتفع الحرارة وتنتاب الطفل نوبات ألم حادة يصحبها صراخ شديد ، ويحرك رأسه من ناحية إلى أخرى ، وقد يشد أذنه أو يضع أصبعه فيها .

. . .

— كيف ندرك امتداد الالتهاب إلى الحنجرة ؟

إذا امتد الالتهاب إلى الحنجرة فان الأعراض تختلف

حسب شدة الحالة ، فقد لا تتعدى خشونة فى الصوت أو السعال ، وفى الحالات الشديدة يتنفس الطفل بصعوبة ويكون التنفس مصحوباً بصوت ، وتزرق الشفتان والأطراف .
وقد يختنق الطفل إذا لم تعمل له الاسعافات اللازمة .

. . .

— ما هى الأعراض التى تدلنا على امتداد الالتهاب إلى الرئة ؟

يكون الالتهاب الرئوى مصحوباً بحرارة مرتفعة وصعوبة وسرعة فى التنفس ، وسعال يختلف فى شدته . وازرقاق فى الشفتين ، وهبوط فى الحالة العامة للطفل .

وفى كل هذه المضاعفات يجب استشارة الطبيب

. . .

— ما هو علاج الزكام ؟

يتلخص علاج الزكام فى الآتى :

(أولا) ملازمة الفراش إذا كانت الحرارة مرتفعة ، ويقتصر الغذاء على السوائل وعصير الفواكه

(ثانياً) تنظيف الأنف عدة مرات يومياً بقطع صغيرة

من القطن مبرومة ، تدخل فى الأنف وتلف يميناً وشمالا ثم ترمى وتستبدل بغيرها .

(ثالثاً) توضع بالأنف نقط مطهرة مثل البروتارجول ٢ ٪ .

(رابعاً) إذا اشتكى الطفل من ألم فى أذنه تعمل له لزقة انتفلوجستين أو بزر كتان حتى يعرض على الطبيب .

المغص

— ما أسباب المغص عند الأطفال ؟

يندر أن لا يصاب الطفل الحديث الولادة ، وخاصة فى الشهرين الأولين من عمره ، بنوبات مغص تقلق نومه فى النهار وتقلق بال والديه ، وقد يصحبها قىء أو انتفاخ وخروج غازات من الجسم . ويرجع ذلك عادة إلى حساسية الجهاز الهضمى للطفل الصغير ، وهو لم يعتد بعد على هضم غذاء خارجى ، فينتابه بعض الاضطراب فى مبدأ الأمر ، ثم لا يلبث أن يعاوده الاتزان ، فتجرى عملية الهضم فى انتظام ، وتختفى نوبات المغص والقىء والاسهال .

وقد يحدث أن يبتلع الطفل كميات كبيرة من الهواء إذا

رضع من ثدى فارغ أو زجاجة رضاعة موضوعة وضعاً أفقياً بحيث تكون رقبتها مملوءة بالهواء واللبن فى آن واحد . أو إذا كان مصاباً بالزكام فتنسد أنفه ويبتلع كميات من الهواء كلما ترك الثدى ليتنفس. وان ابتلاع الهواء يسبب انتفاخاً فى المعدة والمصارين ينشأ عنه مغص وقىء .

وإذا كان الغذاء محتوياً على نسبة كبيرة من المواد السكرية والنشوية فان هذه تتخمر ، وينشأ عن هذا التخمر مغص قد يصحبه اسهال .

ومعلوم أن النزلات المعوية ، مهما كان سببها ، يصحبها مغص شديد ، وهذا علاوة على القىء والاسهال .

• • •

— كيف نساعد الطفل على الخلاص من نوبة المغص الحادة حتى يشاهده الطبيب ؟

نعطى الطفل قليلا من ماء النعناع أو ماء الزهر ، وندفىء بطنه بقربة ماء ساخن ، وتعمل له حقنة شرجية بماء دافىء أو منقوع البابونج الدافىء .

القىء

— ما أهم أسباب القىء عند الأطفال ؟

قد يكون القىء مسبباً عن كثرة التغذية ، أو النزلات المعوية ، أو ارتفاع الحرارة فجأة ، أو السعال الشديد ، أو التهاب الأمعاء كالتهاب الزائدة الدودية (المصران الأعور)

• • •

— ما علاجه ؟

(أولا) العمل على إزالة السبب .

(ثانياً) الامتناع عن إعطاء الطفل أى غذاء بالفم إذا كان القىء حاداً ، وذلك حتى يعرف السبب .

(ثالثاً) إذا كان القىء مستمراً فيحسن أن يعطى الطفل كميات صغيرة من سوائل غير ساخنة على مرات متعددة ، كأن يعطى مثلا ملعقة كبيرة كل نصف ساعة .

• • •

الاسهال

— ما هى أعراض الاسهال

تزداد عدد مرات التبرز ، فتتراوح بين ٥و٨ فى الحالات البسيطة ، وبين ١٥ و٢٠ أو أكثر فى الحالات الشديدة . ويتغير اللون من أصفر إلى أخضر ، وتكون الرائحة إما عادية أو حمضية أو أو عفنة ، ويكون الاسهال مصحوباً بقىء ومغص وارتفاع فى الحرارة فى الحالات البسيطة . أما فى الحالات الشديدة فانها تؤثر كثيراً على حالة الطفل العامة ، فتغور عيناه وتجف شفتاه وينكمش جلده وترتفع حرارته ، وقد تحدث بعض تشنجات يعقبها سبات عميق ينذر بالخطر.

• • •

— ما طرق الوقاية منه

(أولا) : يكثر الاسهال فى الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية ، وعلى ذلك يجب العناية بغلى اللبن وأدوات الرضاعة من زجاجات وحلمات ، كما يجب أيضاً أن تجتهد الأم أن ترضع طفلها من ثديها ، فذلك يقيه من خطر الاسهال

(ثانيا) انتظام مواعيد الرضاعة

(ثالثاً) الأفضـــل اجتناب الألبان العادية في فصل الصيف ، وذلك لكثرة تلوثها بالميكروبات ، ويستحسن استعمال البان العلب لخلوها من الميكروبات وسرعة هضمها

(رابعاً) مكافحة الذباب ، ووضع الغذاء والأدوات المستعملة فى تحضيرة فى أماكن لا يصل اليها الذباب

(خامساً) تجنب الفطام فى فصل الصيف مهما كان عمر الطفل

(سادساً) العناية بعلاج الاسهال مهما كان بسيطاً ، فان الحالات البسيطة قد تصبح شديدة إذا أهمل علاجها

— ما هى الاسعافات الأولية لحالات الاسهال

أول شيء يجب عمله هو أن نمنع عن الطفل أى غذاء سواء كان ذلك لبن الأم أو لبناً آخر . ويعطى بدل ذلك منقوع اليانسون أو الكراوية أو ماء الأرز لمدة ١٢ - ٢٤ ساعة.وذلك حتى يناظره الطبيب ، ويحسن اجتناب المسهلات ، فانها كثيراً ماتزيد الحالة سوءاً ، وخصوصاً إذا كان الاسهال شديداً .

وإذا أصيب الطفل بالمغص تدفأ بطنه بقربة ماء ساخن

ويعطى قليلا من ماء النعناع أو الزهر ، وإذا بردت أطرافه يحاط بزجاجات الماء الساخن .

الامساك

— ماهو علاج الامساك عند الأطفال ؟

ينقسم علاج الامساك إلى نوعين :

(أولا) علاج وقتى كاعطاء الطفل ملين لطيف مثل المانيزيا أو زيت البرافين أو شراب التين ، أو عمل حقنة شرجية .

(ثانياً) علاج دائم ، وذلك بالبحث عن السبب والعمل على إزالته ، فقد يكون ناتجاً عن غلطة فى التغذية كعدم كفاية لبن الثدى ، أو قلة كمية المواد السكرية المضافة للبن الحليب ، وفى الأطفال الكبار قلة الخضروات والفاكهة فى غذائهم . وقد ينشأ من عدم تعويد الطفل الجلوس على المبولة (القصرية) فى مواعيد منظمة ، ويحسن أن يستيقظ الطفل مبكراً حتى تعطى له الفرصة للتبرز قبل ذهابه إلى المدرسة .

ويجب على الوالدين الاسراع فى استشارة الطبيب إذا لم تنجح الحقنة الشرجيــة فى إخراج المواد البرازية مرتين متتاليتين ، أو إذا شاهدا دماً عند طرف مبسم الحقنة بعد

إخراجها ، فان ذلك قد يكون ناشئاً عن انسداد فى الأمعاء .
وإذا لم يتدارك بسرعة ساءت العاقبة

التشنجات .

— ما أهمية التشنجات عند الأطفال ؟

إن الجهاز العصبى للطفل سهل التأثر بأى اضطراب يحدث فى الجسم . ولذلك قد تحدث التشنجات لأسباب تافهة كارتفاع فجائى فى الحرارة ، أو عسر الهضم ، ولكنها قد تحدث أيضاً فى الكساح وأمراض الجهاز العصبي والالتهاب السحائى ، وغير ذلك .

• • •

— ماهى الاسعافات الأولية التي يجب أن تعمل عند حدوث التشنجات ؟

يجب المبادرة بقياس حرارة الطفل من الشرج ، فاذا كانت مرتفعة ، يوضع كيس ثلج على الرأس ، وتعمل له مكمدات باردة لانزال الحرارة ، وحقنة شرجية لتنظيف أمعائه . وإذا لم تكن الحرارة مرتفعة تعمل فقط حقنة شرجية لحين وصول الطبيب

الفصل الخامس عشر

بعض الحميات وطرق الوقاية منها

١ ـ الحصبة

ـ ما طريقة انتقال العدوى فى الحصبة ؟

تنتقل العدوى بالرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو الحديث أو الضحك. وأشد ما تكون العدوى قبل ظهور الطفح، أى فى الدور الذى لا يشك فيه أهل المريض بوجود المرض ، ويسمح لغيره بالاختلاط به ، الأمر الذى يساعد على انتشار العدوى. وتظهر الأعراض بعد ١٠ — ١٤ يوم من تاريخ التعرض للعدوى.

• • •

ـ ماهى أعراض الحصبة

يبدأ المرض بعطس وزكام وسعال جاف واحمرار فى العينين وخشونة فى الصوت ، وارتفاع فى الحرارة يبدأ من

٣٨° ثم يرتفع إلى ٤٠° ويظهر الطفح فى اليوم الرابع ، مبتدئاً فى الجبهة عند منبت الشعر وخلف الأذنين ثم يمتد إلى بقية أجزاء الجسم وفى اليوم السادس أو السابع من المرض تبتدىء الحرارة فى الهبوط والطفح فى الاختفاء ، تاركا وراءه قشراً خفيفاً يشبه الردة .

• • •

— ما هى المضاعفات التى تحول دون نزول الحرارة في اليوم السابع؟

إذا لم تنزل الحرارة فى اليوم السابع يجب أن يفحص المريض جيداً لوجود مضاعفات صدرية كالالتهاب الشعبى أو الرئوى ، أو إلتهابات الأذن .

• • •

— هل من الحكمة السماح لبقية الأطفال الذين بالمنزل بالاختلاط بالطفل المريض ؟

كثيراً ما تتعمد الأمهات خلط الأطفال الأصحاء بالطفل المريض ، ليأخذوا المرض وتقوم بتمريضهم دفعة واحدة ظنا منها أن الحصبة مرض لا خطر فيه . وهذا خطأ أنصح

بتجنبه ، لأن للحصبة مضاعفات قد تؤدى بحياة الطفل .
وكلما كبر الطفل عند الاصابة بالمرض ، كلما كانت العاقبة
أسلم .

• • •

— ماهى مدة عزل الطفل ؟

يعزل الطفل مدة أسبوعين ابتداء من ظهور الطفح ،
لا يسمح له فى أثنائها بالاختلاط بغيره من الأطفال . ولا
بالعودة إلى المدرسة . ويبقى بالفراش أسبوعا بعد زوال
الأعراض .

• • •

— هل من الضرورى إظلام الغرفة وتغطية نوافذها
ومصابيحها بأقمشة حمراء ؟

جرت العادة فى حالات الحصبة أن تقفل نوافذ الغرفة
وتغطى مصابيحها بأقمشة حمراء ، ويلبس الطفل ملابس حمراء .
والواقع أن لا داعى لكل ذلك مطلقاً ، فهو لا يؤثر على سير
المرض ، بل الأمر بالعكس فان دخول الشمس والهواء إلى
غرفة المريض تزيد من مقاومته للمرض . وإذا كانت عينا

الطفل تتأذيان من الضوء فيمكن وضع نظارة سواه على عينيه أو تحويل موضع الطفل بحيث يتجه وجهه بعيداً للضوء .

• • •

— هل لاعطاء الطفل عسلا أى فائدة فى سير المرض ؟

الواقع أنه ليس للعسل، سواء كشراب أو كحقنة شرجية ، أى فائدة فى شفاء مرض الحصبة . بل بالعكس قد يعرض الطفل لحدوث الاسهال ، فيجب تجنبه .

• • •

— ما هى أهم نقط فى علاج الحصبة ؟

الراحة التامة فى الفراش ، وتهوية الغرفة ، وقصر الغذاء على السوائل وعصير الفواكه ، والعناية بنظافة الفم (مس جلسرين بوريكى) ، والأنف (نقط بروتارجول ٢ ٪) والعينين (غسيل بوريك أو قطرة أرجيرول)

• • •

— هل تكسبُ الحصبة المريضَ مناعة دائمة ؟

يندر أن يصاب الطفل بالحصبة مرة ثانية ، إذ العادة أن يكتسب المريض مناعة دائمة .

٢ — الدفتريا

— ما طريقة انتقال العدوى فى الدفتريا ؟

تنتقل العدوى فى الدفتريا بالرذاذ المتطاير أثناء الحديث أو السعال أو الضحك ، سواء من المريض أو حامل الميكروب (وحامل الميكروب هو الشخص الذى لا تظهر عليه أعراض المرض بالرغم من وجود الميكروب فى حلقه) . وقد تنتقل أيضاً بالأدوات واللعب ، وعن طريق اللبن .

• • •

— متى تظهر أعراض المرض بعد تعرض الطفل للعدوى ؟

تظهر الأعراض بعد ٣ أو ٤ أيام من التعرض للعدوى

• • •

— ما هى أعراض الدفتريا

من أهم مميزات الدفتريا شدة الأعراض العامة بالرغم من وجود ارتفاع بسيط من الحرارة لا يتجاوز عادة ٣٨ أو ٣٨,٥° . فالوجه أصفر والشهية مفقودة ، والنشاط الطبيعى يقل بسرعة ، فلا يميل الطفل إلى اللعب ، فاذا فحصه الطبيب وجد العلامات

الموضعية إما فى الحلق أو الأنف أو الحنجرة .

وهناك حالات دفتريا ترتفع فيها الحرارة إلى ٣٩ أو ٤٠ . فيجب أن لاتتخذ من ارتفاع الحرارة دليلا على أن الاصابة الموجودة ليست دفتريا .

• • •

— ماخطر الدفتريا إذا لم تعالج علاجا سريعاً مبكراً ؟

تؤثر سموم الدفتريا على القلب والدورة الدموية ، فيصاب القلب بالهبوط أثناء المرض أو فى دور النقاهة . وكلما حقن المصل المضاد للدفتريا مبكراً وبكميات كافية ، كلما كان الأمل كبيراً فى إنقاذ حياة الطفل .

• • •

— ما هى المدة التى يبقى فيها المريض فى الفراش ؟

يجب أن يلازم الطفل الفراش مدة لا تقل عن الثلاثة أسابيع فى الحالات البسيطة ، وستة أسابيع فى الحالات الشديدة التى يتأثر فيها القلب ، ولا يسمح له فيها ببذل أى مجهود كالجلوس فى السرير أو حتى التقلب فيه بدون مساعدة والدته . لأن مجهوداً بسيطاً كهذا قد يودى بحياته فجأة .

وبعد هذه المدة يسمح له بالتحرك تدريجياً ولكنه لا يترك الغرفة قبل مضى ثلاثة أسابيع أخرى .

• • •

— ما هى مدة عزل الطفل ؟

تتفاوت مدة العزل عن المدرسة بين ٤ ، ٦ أسابيع . ولكن يجب أن لا يختلط الطفل بغيره أو يذهب إلى المدرسة إلا بعد أن يثبت الفحص البكتريولوجى ثلاثة مرات متتالية ، عدم وجود ميكروب الدفتريا فى إفرازات الطفل .

• • •

— كيف نعالج المخالطين ؟

المقصود بالمخالطين الأشخاص الذين يعيشون معه أو يختلطون بالطفل المريض ، وهؤلاء يجب حقنهم بالمصل الواقى (١٠٠٠ وحدة) حتى يكتسبوا مناعة سريعة ولكن قصيرة الأجل (فهى لا تدوم أكثر من ٤ أسابيع) ، ثم يحقنوا فى الوقت نفسه بالطعم الواقى (أناتوكسين) لأنه يكسبهم مناعة طويلة ولكن لا يظهر أثرها قبل ٤ أو ٥ أسابيع . ولذلك لا يظهر مفعوله مباشرة ، ولذا يتحتم حقن المصل فى الوقت

نفسه ليقى المخالطين فى دور المرض الحاد .

• • •

— ما هو طفح المصل ومتى يظهر ؟

يحدث فى بعض الأطفال أن يظهر على جلدهم طفح بين اليوم السابع والثانى عشر من حقن المصل . ويكون الطفح على شكل بقع حمراء مصحوبة بأكلان شديد ، وقد تتورم العينان والوجه والقدمين ، وقد يكون مصحوباً بارتفاع فى الحرارة ، وتستمر الأعراض ٣ أو ٤ أيام .

• • •

— ما هى المضاعفات التى قد تظهر فى دور النقاهة ؟

قد يصاب القلب بهبوط فجائى أو تدريجى ، وخاصة إذا قام الطفل بأى مجهود ، وهذا هو السر فى جعل مدة الراحة فى السرير طويلة فى حالات الدفتريا بالرغم من تحسن الحالة ونزول الحرارة .

وقد تظهر أعراض شلل بالأعصاب ، فاذا تأثرت أعصاب الحلق مثلا أرجع الطفل السوائل التى يشربها من أنفه ، ويبتلع الأغذية بصعوبة ، ويخنف صوته (أى يصير أخنفاً)

وإذا تأثرت أعصاب العينين شكى الطفل من زغللة فى عينيه ، وعدم قدرته على القراءة ؛ أما أعصاب الرجلين فان تأثرها ينشأ عنه ضعف فى قوة الساقين وعدم القدرة على المشى .

وهذه الأعراض تظهر عادة بين الأسبوعين الثانى والرابع بعد الشفاء من الدور الحاد للمرض . وتنتهى عادة بسلام مادام الشلل لا يصيب عضلات التنفس كالحجاب الحاجز وغيرها ، فهذه الحالات تحتاج لعناية خاصة فى علاجها الذى يكون فى الغالب صعباً وطويلا .

٣ — السعال الديكى

— كيف تنتقل العدوى فى السعال الديكى ؟

تنتقل العدوى بواسطة الرذاذ المتطاير وخصوصاً أثناء السعال ، وأكثر ما تكون العدوى فى الأسبوعين الأولين قبل ابتداء الشهيق ، أى قبل أن يشك الطبيب أو الوالدين فى طبيعة المرض ، وهذا يسبب انتشار المرض بين بقية أفراد العائلة .

• • •

— ما هى أعراض السعال الديكى ؟

تظهر الأعراض بعد ١٠ — ١٤ يوم من تعرض الطفل للعدوى، وتكون أولا على شكل برد بسيط مصحوب بزكام وسعال، وارتفاع بسيط فى الحرارة، وبعد اسبوع أو أسبوعين يزداد السعال شدة ويأتى على شكل نوبات يَزْرق فى أثنائها وجه الطفل وتنتهى عادة بأن يتقيأ الطفل مخاطاً لزجاً، وقد يتقيأ معه ما تناوله من الطعام، ويصحب السعال عادة شهيق يشبهه العوام بصياح الديك، ولكن هذا ليس دائم الحدوث خصوصاً فى السنة الأولى من العمر.

ويتفاوت عدد النوبات من ٥ إلى ٤٠ حسب شدة الحالة ويستمر السعال من ٣ أسابيع إلى ٣ أشهر، ثم يخف تدريجياً فى حوالى ٣ أسابيع.

. . .

— ما هى الأعراض التى قد تحدث نتيجة السعال الشديد ؟

قد يحدث نزيف من الأنف أو العين أو الشّعب، فيتلون البصاق بالدم، وقد ينشأ فتق فى السرة أو الأرْبَتين

ويجب أن لا ينزعج الوالدان من وجود نزيف بالعين أو وجود دم فى البصاق فكل هذه أشياء تزول وحدها بدون علاج كلما خفت شدة السعال .

• • •

— متى يسمح للطفل بالعودة إلى المدرسة ؟

لا يسمح له بالعودة قبل مضى ٦ أسابيع من ابتداء المرض

• • •

— هل هناك علاج للسعال الديكى ؟

ان الهواء الطلق النقى وأشعة الشمس ضروريان جداً فى علاج السعال الديكى ، وعلاوة على ذلك فالمسكنات تقلل عدد النوبات وتخفف من آلام الطفل ، وقد يفيد الطعم (الفاكسين) إذا أعطى مبكراً . ويستفيد الطفل كثيراً من تغيير الهواء .

• • •

— هل هناك طريقة لوقاية الأطفال الذين يتعرضون للعدوى ؟

قد يفيد حقن الطعم الواقى (الفاكسين) فى وقاية الأطفال

المخالطون ، وإذا حدث وأصيب الطفل بالمرض برغم حقن الفاكسين ، فان الأعراض تكون غير شديدة والنوبات قليلة

. . .

— هل تُكسِب الاصابة بالسعال الديكى مناعة دائمة ؟

نعم .

الحمى التيفودية والباراتفودية

— كيف تنتقل العدوى فى الحمى التيفودية والبارتيفودية ؟

تنتقل جرثومة هذه الحميات بواسطة اللبن ومركباته ، والجيلاتى ، والخضروات النيئة كالتى تستعمل فى عمل (السلطة) مثل الخيار والجرجير والخس والطماطم ، والحيوانات الصدفية مثل أم الخلول والجنبرى والجندوفلى . وقد تأتى العدوى عن طريق حامل الميكروب ، وهو الذى يوجد الميكروب بجسمه بدون أن تظهر عليه علامات المرض . وأخطر الأشخاص الذين قد يحملون الميكروب هم الخبّاز والطباخ واللبان ، وفى الأوبئة التى يصاب فيها أفراد عديدين

فى شقة واحدة أو عمارة واحدة أو شارع واحد يجب أن نشك فى وجود حامل للميكروب بين أصحاب هذه المهن .

• • •

— هل يصاب الأطفال الصغار بحمى التيفود ؟

هذه الحمى تصيب الأطفال فى أى سن ، وهى على العموم أقل خطورة فى الأطفال عنها فى الكبار .

• • •

— ما هى وسائل الوقاية من حمى التيفود ؟

تتلخص وسائل الوقاية فيما يلى :

(أولا) عزل المريض حتى يتم شفاؤه ولا يسمح لأحد بالدخول عليه إلا من يقوم بعلاجه وتمريضه .

(ثانيا) يجب تطهير إفرازات الطفل وخاصة البول والبراز ، فيضاف إلى محتويات القصرية حامض فينيك أو ليزول ثم تغطى القصرية وتترك مدة نصف ساعة قبل تفريغ محتوياتها فى المرحاض .

(ثالثاً) تخصص للمريض أدوات للأكل والشراب .

(رابعاً) يجب العناية بمكافحة الذباب ومنع دخوله إلى غرفة المريض بوضع شبكة على الباب والنوافذ واستعمال السوائل المضادة للذباب مثل الفليت

(خامسا) يجب على الأم أن تخصص فوطة أو رداء تلبسه كلما دخلت غرفة المريض وتخلعه قبل خروجها منها وبذلك تقى ملابسها من التلوث .

(سادسا) يحقن المخالطون بالطعم الواقى (فاكسين)

• • •

— متى يسمح للطفل بترك الفراش ؟

لا يترك الطفل الفراش ، ولا يعود إلى غذائه الطبيعى قبل مضى أسبوعين على هبوط الحرارة وزوال الاعراض

• • •

— ما هو نظام التبغذية فى حمى التيفود ؟

إذا كان الطفل رضيعا فان أحسن غذاء له هو لبن أمه أو الألبان المجففة المنزوعة قشدتها ، أما الطفل الكبير فيعطى أثناء الدور الحاد سوائل بكثرة ، وعصير الفواكه ، وشربة

الخضروات المصفاة جيداً ، وشربة النابت واللبن الخض (بابير)، والبالوظة والمهلبية الخفيفة

وبعد نزول الحرارة يزاد الغذاء تدريجياً فيعطى الخضروات والفواكه المدهوكة (بوريه) والخبز الجاف (بقسماط) والطيور المسلوقة .

ولا يسمح له بالغذاء الاعتيادى قبل انقضاء اسبوعين على نزول الحرارة إلى الحد الطبيعى

. . .

— هل هنـاك نقط أخرى هامة فى علاج حالات التيفود ؟

يجب العناية أيضا بنظافة الجلد حتى لا يلتهب . فيمسح الجسم يوميا بماء الكولونيا ثم يبدر بمسحوق الطلق ، كذلك يجب مسح اللسان بضعة مرات يوميا بقطعة من الشاش ، ملفوفة على الأصبع السبابة ومغموسة فى جلسرين بوريك .

ولعلاج الامساك تعمل حقنة شرجية يوميا ، وحذار من استعمال المسهلات فانها قد تحدث أضراراً بليغة فى الطفل المريض بالتيفود .

٥ — مدة العدوى فى مختلف الحميات

مدة العدوى هى المدة التى يجب فيها عزل المريض حتى لا يعدى غيره .

الحصبة : يعزل الطفل حتى يختفى الطفح — أى نحو عشرة أيام من ابتداء المرض .

الدفتريا : يعزل الطفل حتى يثبت الفحص عدم وجود جراثيم المرض فى الزور والأنف

السعال الديكى : ٦ أسابيع من ابتداء المرض

التيفودية والباراتيفودية : يعزل الطفل حتى يثبت الفحص البكتريولوجى عدم وجود جراثيم المرض فى الافرازات

الجدرى الكاذب أو الجديرى : يعزل الطفل إلى انتهاء سقوط القشر .

الانفلونزا : يعزل الطفل إلى أن يتم شفاؤه — أى نحو ١٠ أيام من ابتداء المرض .

الحمى القرمزية : تكون مدة العزل ٤ أسابيع من ابتداء المرض .

التهاب الغدة النكفية أو أبو لطام : يعزل الطفل إلى أن يزول الورم — أى نحو أسبوعين من ابتداء المرض

٦ — ميعاد ظهور الطفح فى الحميات ذوات الطفح

فى اليوم الأول : الجديرى والحصبة الألمانية

« « الثانى : الحمى القرمزية .

« « الثالث : الجدرى .

« « الرابع : الحصبة .

« « الخامس : التيفوس

« « السابع : الحمى التيفودية .

محتويات الكتاب

صفحة

مطبعة الاعتماد بشارع حسن الأكبر بمصر



تأليف

الدكتور مصطفى الديواني

بكالوريوس فى الطب والجراحة من الجامعة المصرية . عضو كلية الاطباء الملكية بلندن (M. R. C. P.) عضو كلية الاطباء الملكية بادنبرة (M .R. C. P. E.) زميل كلية الاطباء والجراحين الملكية بجلاسجو (F. R. F. P. S.) ودبلوم أمراض الاطفال من لندن . اخصائى ومدرس أمراض الاطفال بكلية الطب ومستشفى قصر العينى . مدرس علم تمريض الطفل بمدرسة الممرضات والزائرات الصحيات بكلية الطب . اخصائى الاطفال بمستشفى فاروق الاول التابع للجمعية الخيرية الاسلامية بالعجوزة .

الطبعة الأولى . ابريل سنة ١٩٤٠

مطبعة الاعتماد بشارع حسن الأكبر بمصر

تقديم الكتاب

بقلم صاحب العزة الأستاذ

الدكتور ابراهيم بك شوقى

وكيل كلية الطب

إن الطفل الصغير فى المنزل أشبه بجبار صغير يحاول أن يملى إرادته على من هم أكبر منه سناً . وهو فى نزاع مستمر مع والدته ، فكل منهما يحاول السيطرة على الآخر . وتتوقف نتيجة المعركة على تصرف الأم نحو طفلها .

وقد حوى هذا الكتاب من طرق التربية المنزلية ما يساعد الأم على امتلاك ناصية

الموقف فى كل نواحى حياة الطفل اليومية كاللهو واللعب ، والنوم ، والمأكل والمشرب ، والشهية وأثناء المرض .

وقد تدرج المؤلف فى بحثه من مشاكل الطفولة الأولى إلى مشاكل الطفل عند دخوله المدرسة مبيناً الأغلاط الشائعة فى تربيته وطرق تلافيها .

كما ناقش عيوب الكلام وبعض العادات السيئة ، واختتم مؤلفه بذكر الأمراض الكثيرة الانتشار وطرق الوقاية منها .

وفى اعتقادى أن الكتاب يحوى بين دفتيه مايصح أن تتخذ منه الأم المصرية دستوراً يرشدها إلى مافيه خير طفلها .

مقدمة المؤلف

عند ما أقدمت على وضع هذا الكتاب جعلت نصب عيني مساعدة الأم على أن تكون لها اليد العليا في منزل ازدهر بأطفال ذوى أمزجة مختلفة . فمنهم العصبي العنيد ، ومنهم المشاكس الصاخب الذى لا تقف شقاوته عند حد ، يحطم كل ما تصل اليه يداه ويفعل كل ما يظن أن فيه إغاظة لوالدته ، ويحاول أن يظهر سلطته على والديه فى كل مناسبة.فهو يرفض الطعام إذا قُدِّم اليه ، ويصرخ ويبكى إذا حل ميعاد النوم أو التبرز . ومنهم من يتمسك ببعض العادات السيئة كمص الأصابع وقرض الأظافر وغيرها . مثل هؤلاء الأطفال يكونون عادة مصدر تنغيص

للوالدين ، وقد حاولت فى هذا الكتاب أن
أساعدهما على التغلب على هذا النوع من
الأطفال .

وقد ينتاب الطفل عند بدء حياته الدراسية
شعور بالكآبة وانهماك القوى ، وسيجد
الوالدان بين صفحات الكتاب ما يساعد
أطفالهم على اجتياز هذه المرحلة بسلام .

وأختتم هذه الكلمة بتقديم جزيل شكرى
للأستاذ الكبير الدكتور ابراهيم بك شوقى
إخصائى الأطفال ، لتكرمه بتقديم الكتاب
إلى القارئات والقراء بعـــد أن اطلع على
محتوياته . وإن كلمته خير ما يتوج به كتاب
عن الطفل ومشاكله .

مصطفى الديواني

مارس سنة ١٩٤٠

بسم الله الرحمن الرحيم